Gebrauchsanleitung
ab Seite 3

DE

Instruction manual
starting on page 20

GB

Mode d'emploi
à partir de la page 38

FR

Handleiding
vanaf pagina 56

NL

Z 00161_V1

Inhalt

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung 4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch 4
Sicherheitshinweise 4
Verletzungsgefahren 4
Hinweise zum Gebrauch 5
Geräteübersicht und Lieferumfang 7
Teileübersicht 7
Teileliste 8
Vor dem ersten Gebrauch 9
Gerät auspacken 9
Gerät zusammenbauen 9
Material 10
Schritt 1: 10
Schritt 2: 11
Schritt 3: 11
Schritt 4: 12
Schritt 5: 12
Schritt 6: 13
Schritt 7: 13
Benutzung 14
Vor dem Training 14
Training 16
Nach dem Training 16
Reinigung und Aufbewahrung 18
Reinigung 18
Aufbewahrung 18
Technische Daten 19
Entsorgung 19

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Fitnessgerät aus unserem Hause entschieden haben.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!
Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung

Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- ❒ Das Gerät ist zum Trainieren der Bauch-, Rücken-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur bestimmt.
- ❒ Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- ❒ Das maximal zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
- ❒ Das Gerät eignet sich nur für die Nutzung in geschlossenen Innenräumen.
- ❒ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- ❒ Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- ❒ Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahren

- ❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!

- ❒ Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/ oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- ❒ Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- ❒ Wenn Sie Kinder an das Gerät lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist das Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- ❒ Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- ❒ Wärmen Sie sich vor Gebrauch des Gerätes ausreichend auf.
- ❒ Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nach und nach die Intensität. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- ❒ Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- ❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Sie längere Zeit keinen Sport getrieben, Herz-/ Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie ggf. das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ❒ Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ❒ Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist.
- ❒ Trainieren Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum.
- ❒ Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe. Benutzen Sie das Gerät nicht unbekleidet.
- ❒ Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht zu weit ist, damit sie nicht in den beweglichen Teilen des Gerätes eingeklemmt werden kann.
- ❒ Wenn Sie lange Haare haben, binden Sie sie vor dem Training unbedingt hoch, damit sie sich nicht im Gerät verfangen können. Nehmen Sie jeglichen Schmuck ab.

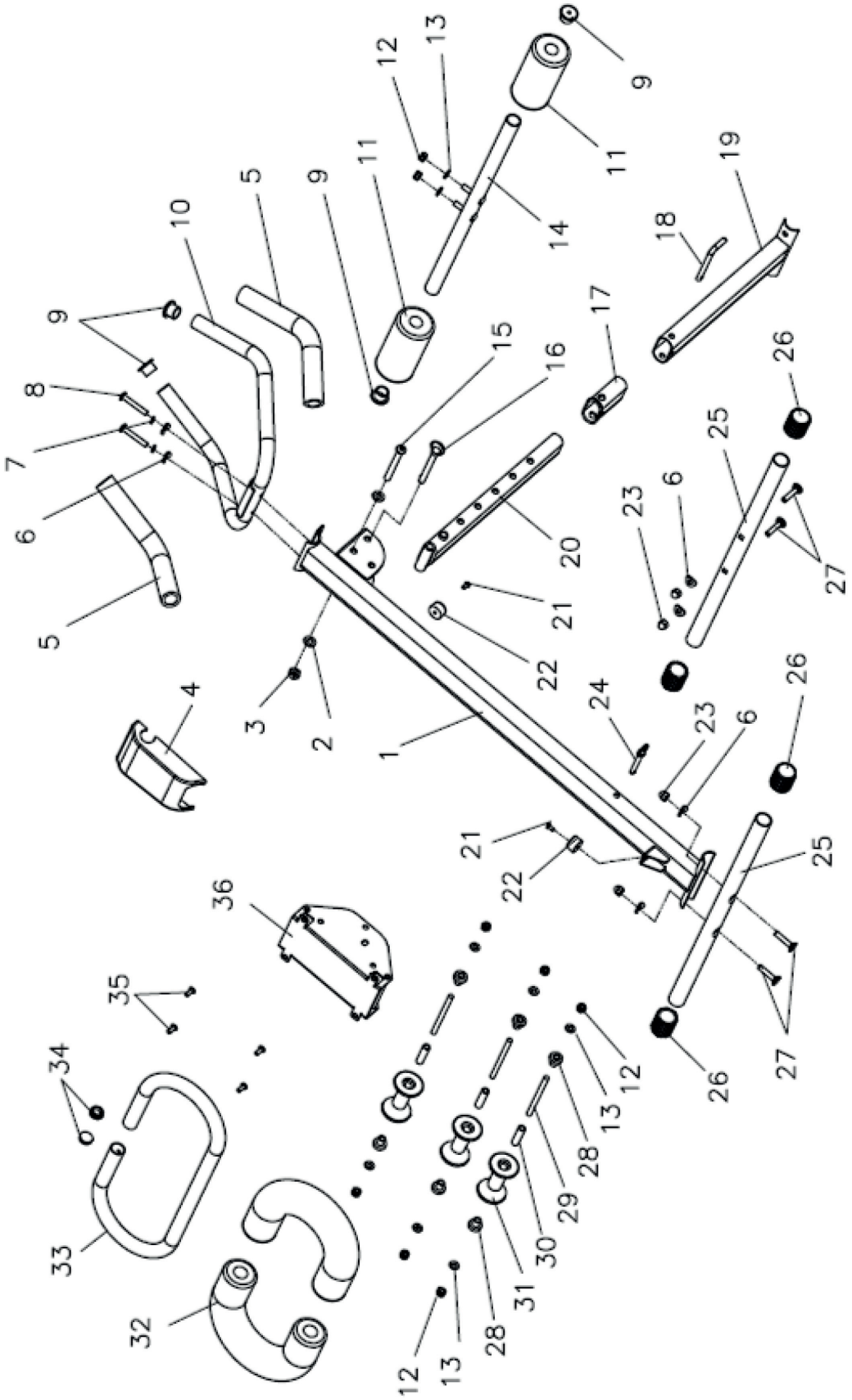
Hinweise zum Gebrauch

- ❒ Überprüfen Sie das Gerät und Zubehör vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden aufweist.

- ❒ Achtung! Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Überprüfen Sie daher im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lose Schrauben usw.). Defekte Teile müssen sofort von einem Fachmann ausgetauscht werden. Das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ❒ Sollte das Gerät defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice oder einen Fachmann.
- ❒ Benutzen Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut ist.
- ❒ Achten Sie darauf, dass der Sicherungsstift zum Arretieren der Standfußhöhe korrekt eingesetzt ist und nicht heraussteht, damit Sie beim Training nicht daran hängen bleiben.
- ❒ Nutzen Sie nur mitgeliefertes Zubehör.
- ❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.
- ❒ Lassen Sie genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes (mind. 1 Meter), damit Sie beim Training genügend Spielraum haben.
- ❒ Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.
- ❒ Stellen Sie das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren auf.

Geräteübersicht und Lieferumfang

Teileübersicht



Teileliste

Nr.	Benennung	Menge	Spezifikation
1	Hauptrahmen	1	
2	Unterlegscheibe	2	D10
3	Nylonmutter	1	M10
4	Hauptrahmenabdeckung	1	
5	Schaumstoffgriffe	2	Ø23 x Ø33 x 230 mm
6	Unterlegscheibe (gebogen)	6	D8
7	Federring	2	D8
8	Innensechskantschraube	2	M 8 x 50 mm
9	Stopfen	4	Ø 25 mm
10	Griffstange	1	
11	Schaumstoffpolsterung für Armstützen	2	Ø23 x Ø 68 x 135 mm
12	Nylonmutter	8	M 8
13	Unterlegscheibe	8	D8
14	Armstütze	1	
15	Innensechskantschraube	1	M 10 x 85 mm
16	Sicherungsstift	1	Ø 10 x 85 mm
17	Kurzes Rohr am Standfuß	1	
18	Sicherungsstift, gewinkelt	1	
19	Standfuß	1	
20	Lochstange zum Einstellen der Standfußhöhe	1	
21	Innensechskantschraube	2	M 5 x 15 mm
22	Stopper	2	
23	Hutmutter	4	M 8
24	Fixierstift	1	Ø 8 x 55 mm
25	Querstange am Hauptrahmen	2	
26	Abdeckkappen	4	
27	Vierkantschraube	4	M 8 x 37 mm
28	Kugellager	6	
29	Kugelrollspindel	3	Ø 8 x 90 mm
30	Hülse	3	Ø 8,2 x Ø 12 x 43 mm
31	Große Schlittenrolle	3	Ø 51 x Ø 24 x 80 mm
32	Kniepolster	2	Ø23 x Ø60 x 380 mm

33	gebogene Stange für Kniepolster	1	
34	Stopfen	2	Ø 25 mm
35	Innensechskantschraube	4	M 6 x 15 mm
36	Schlitten	1	
37	Schraubenschlüssel	1	
38	Innensechskantschlüssel	1	

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- Den Lieferumfang auspacken,
- Das Gerät zusammenbauen.

Gerät auspacken

ACHTUNG!

❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Geräteübersicht und Lieferumfang“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Gerät zusammenbauen

ACHTUNG!

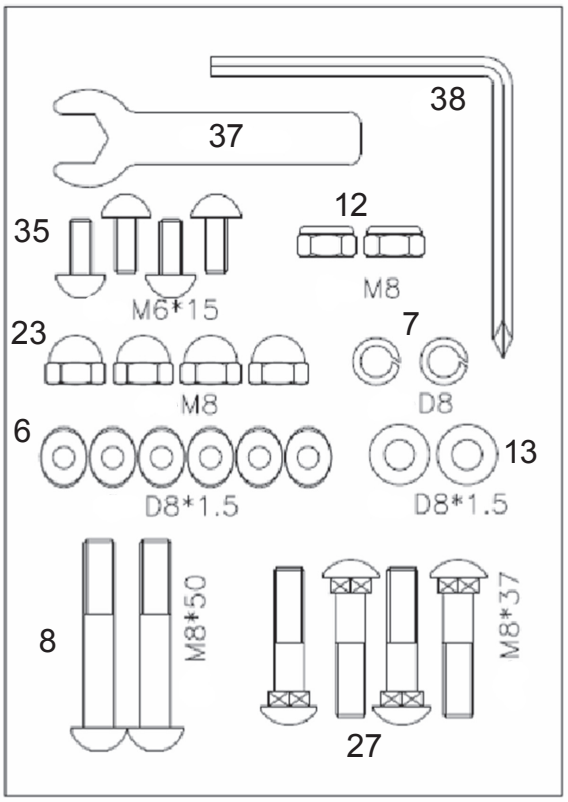
❒ Stellen Sie das Gerät an einem geeigneten Ort auf, mit genügend Freiraum zu allen Seiten.

❒ Legen Sie vor dem Zusammenbauen, zum Schutz Ihres Fußbodens, eine Decke oder Plane aus.

- Um den Zusammenbau für Sie einfacher zu gestalten, finden Sie im Kapitel „Geräteübersicht und Lieferumfang“ eine Teileliste und eine Teileübersicht aller Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben mit zugehöriger Teilenummer aus der Teileliste. Die Nummernangabe in den Abbildungen in diesem Kapitel beziehen sich ebenfalls auf die Kategorie „Nr.“ der Teileliste. Zusätzlich finden Sie in diesem Kapitel im Abschnitt „Schrauben“ eine Bildübersicht über die im jeweiligen Schritt für den Zusammenbau notwendigen Schrauben und Muttern.
- Verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug (37 + 38) zum Anziehen der Schrauben und Muttern.

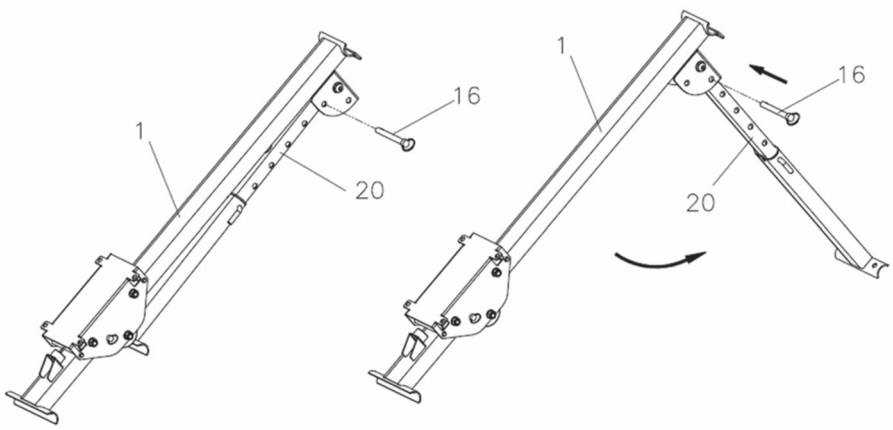
Material

Folgendes Material benötigen Sie zum Zusammenbauen des Gerätes:



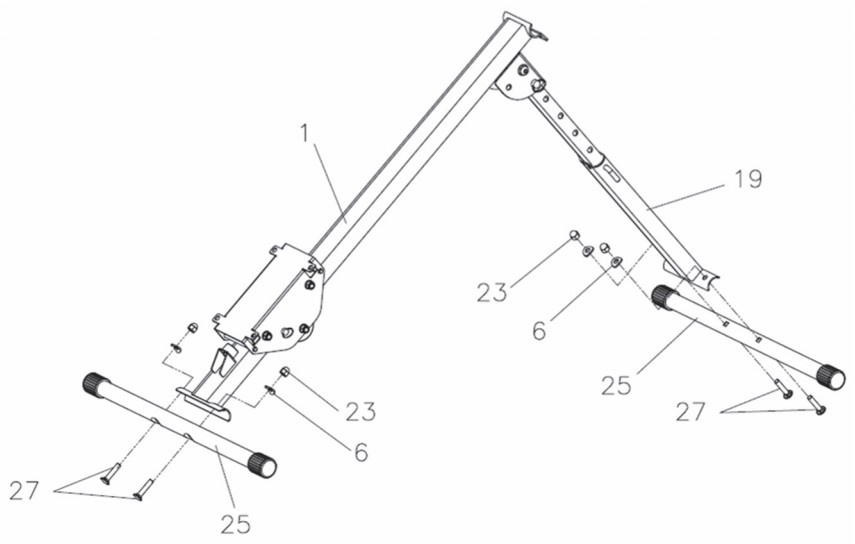
6 gebogene Unterlegscheiben (6x)
7 Federring D8 (2x)
8 Innensechskantschraube M8 x 50 mm (2x)
12 selbstsichernde Muttern M8 (2x)
13 Unterlegscheibe D8 x 1.5 mm (2x)
23 Hutmutter (4x)
27 Flachrundschraube mit Vierkantansatz M8 x 37 mm (4x)
35 Innensechskantschraube M6 x 15 mm (4x)
37 Schraubenschlüssel (1x)
38 Innensechskantschlüssel (1x)

Schritt 1:



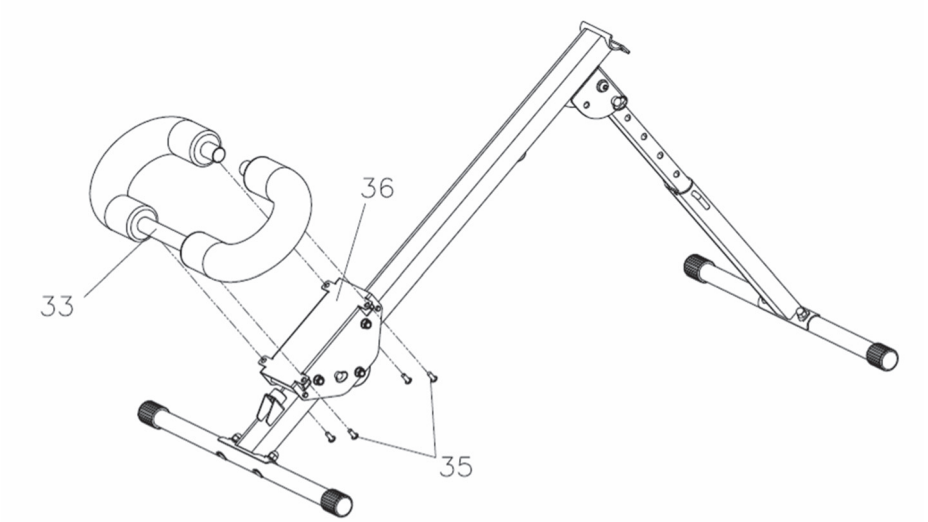
Ziehen Sie den Sicherungsstift (16) aus dem Hauptrahmen (1). Klappen Sie den Standfuß (19) mit Lochstange (20) aus. Stecken Sie den Sicherungsstift wieder in die Verbindung von Hauptrahmen und Lochstange.

Schritt 2:



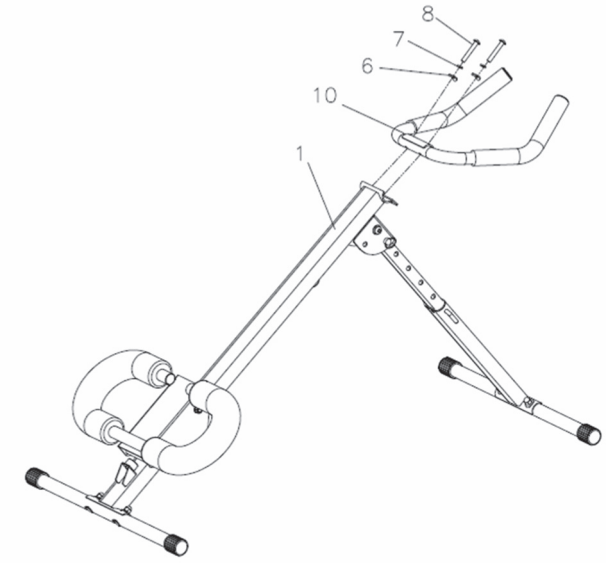
Schrauben Sie die Querstangen (25) vorne und hinten mit Hilfe der Flachrundschrauben mit Vierkantansatz (27), der gebogenen Unterlegscheiben (6) und der Hutmuttern (23) an den Hauptrahmen (1).

Schritt 3:



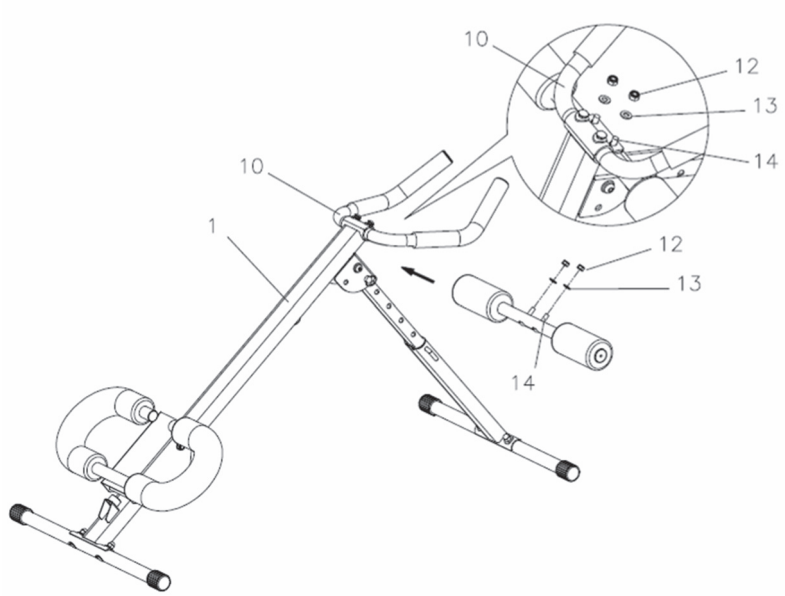
Schrauben Sie die gebogene Stange für das Kniepolster (33) mit Hilfe von Innensechskantschrauben (35) auf den Schlitten.

Schritt 4:



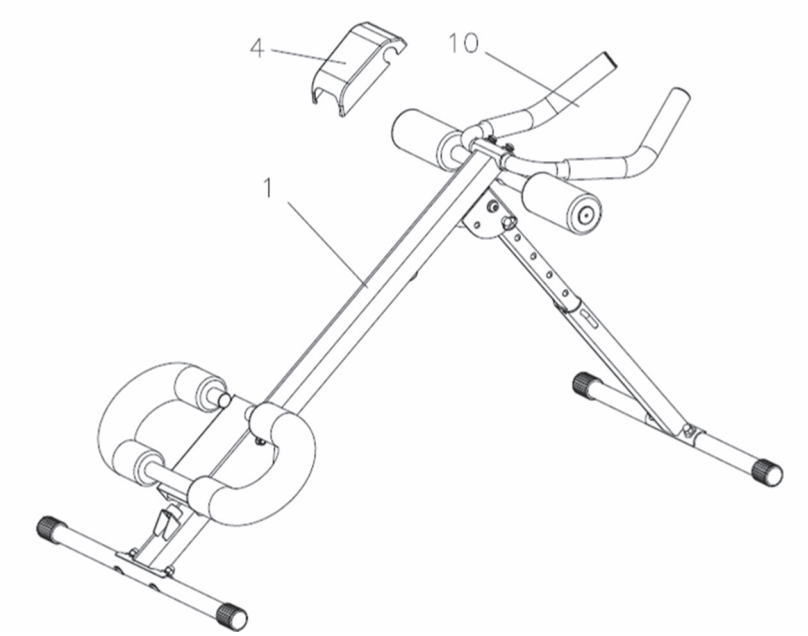
Schrauben Sie die Griffstange (10) mit Hilfe von Innensechskantschrauben (8), der Federringe (7) und der gebogenen Unterlegscheiben (6) an den Hauptrahmen (1).

Schritt 5:



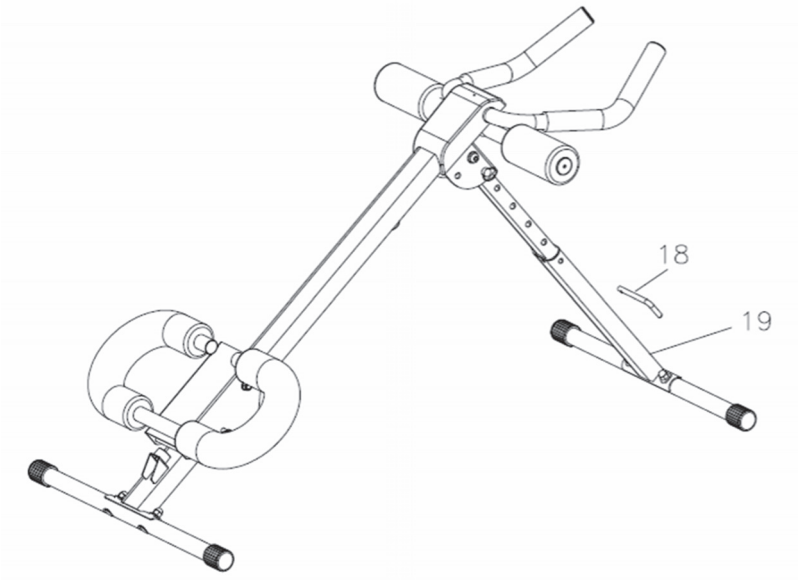
Befestigen Sie die Armstütze (14) unterhalb der Griffstange (10) mit Hilfe der selbstsichernden Muttern (12) und der Unterlegscheiben (13).

Schritt 6:



Setzen Sie die Hauptrahmenabdeckung (4) auf den Hauptrahmen (1). Er muss hörbar einrasten.

Schritt 7:



Entfernen Sie den gewinkelten Sicherheitsstift (18) und stellen Sie die gewünschte Standfußhöhe mithilfe der Lochstange (20) ein.

Benutzung

ACHTUNG!

- ❒ Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Gerät korrekt zusammengebaut ist, der Standfuß korrekt aufgestellt ist und der Sicherungsstift zum Arretieren des Neigungswinkels eingesetzt ist!
- ❒ Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Verschleiß.
- ❒ Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Sorgen Sie für ausreichende Pausen zwischen den Trainingseinheiten.
- ❒ Tragen Sie zum Üben geeignete Kleidung (z. B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist.
- ❒ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❒ Verletzungsgefahr! Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❒ Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- ❒ Führen Sie vor Beginn des Trainings immer Aufwärmübungen durch (siehe Kapitel „Vor dem Training“), um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
- ❒ Führen Sie nach dem Training immer Dehnübungen durch (siehe Kapitel „Nach dem Training“), um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.

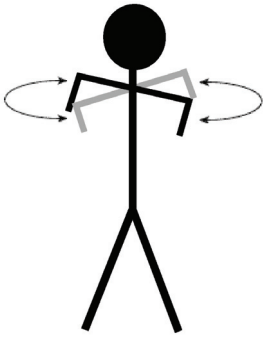
- Denken Sie immer wieder daran, dass das Training für Ihre Gesundheit von großem Nutzen sein kann, wenn Sie die wichtigsten Regeln beachten. Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.
- Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades können Sie den Neigungswinkel des Hauptrahmens verstellen. Anfängern empfehlen wir einen flachen Neigungswinkel einzustellen und die Schwierigkeit nach und nach zu steigern.
- Bitte beachten Sie: Entfernen Sie vor der Benutzung den Fixierstift (24) aus dem Schlitten (36) und sichern Sie den Schlitten nach der Benutzung wieder mit dem Fixierstift am Hauptrahmen.

Vor dem Training

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert. Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

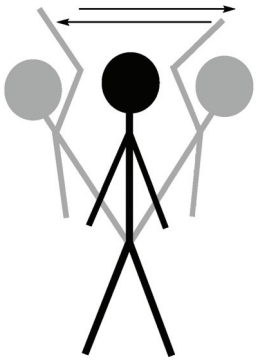
Joggen

Laufen Sie ca. 5-10 Minuten locker am Platz oder durch den Raum. Bauen Sie zwischendurch abwechselnd ein paar Dreh- und Hüpfsprünge ein.



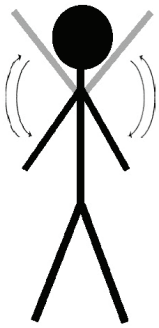
Oberkörper Twist

Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit hin. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen und halten Sie den Oberkörper gerade. Heben Sie die Arme seitlich nach oben und beugen Sie die Ellbogen. Drehen Sie Ihren Oberkörper nun langsam soweit es geht jeweils nach rechts und nach links. Behalten Sie dabei Ihren Fixpunkt im Auge. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu weit drehen, um Verletzungen zu vermeiden. Versuchen Sie die Bewegung in einem dynamischen Rhythmus durchzuführen. Dauer: mind. 30 Sekunden.



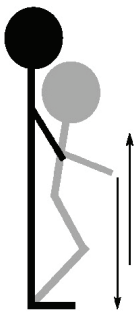
Seitenbeuger

Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit hin. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen und halten Sie den Oberkörper gerade. Neigen Sie Ihren Oberkörper nun langsam soweit es geht jeweils nach rechts und nach links. Heben Sie dabei jeweils den entgegengesetzten Arm gleichzeitig über den Kopf. Behalten Sie Ihren Fixpunkt im Auge. Achten Sie darauf, dass beide Füße fest auf dem Boden stehen und Sie sich nicht zu weit zur Seite neigen, um Verletzungen zu vermeiden. Versuchen Sie die Bewegung in einem dynamischen Rhythmus durchzuführen. Dauer: mind. 30 Sekunden.



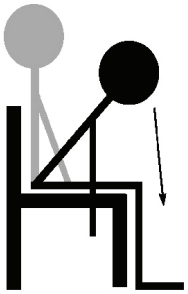
Armkreisel

Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit hin. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen und halten Sie den Oberkörper gerade. Heben Sie die gestreckten Arme nun langsam nach vorne und beschreiben Sie einen großen Kreis, indem Sie die Arme über Ihren Kopf nach hinten führen. Behalten Sie dabei Ihren Fixpunkt im Auge. Versuchen Sie die Bewegung in einem dynamischen Rhythmus durchzuführen. Wiederholungen: 5-10 Stück pro Richtung



Kniebeugen

Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit hin. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen und halten Sie den Oberkörper gerade. Beugen und strecken Sie nun langsam Ihre Knie. Behalten Sie dabei Ihren Fixpunkt im Auge. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und beide Füße fest auf dem Boden stehen. Nutzen Sie Ihre Arme falls nötig zum Balancieren, indem Sie sie in einem rechten Winkel gerade nach vorne ausstrecken. Wiederholungen: 5-10 Stück.



Vorbeuger

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße etwas breiter als schulterbreit nebeneinander. Beugen Sie sich nun langsam nach vorne und halten Sie diese Position 3-5 Sekunden, bevor Sie sich wieder aufrichten. Lassen Sie dabei die Arme locker hängen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Sie sich nicht zu weit nach vorne beugen, um Verletzungen zu vermeiden. Wiederholungen: 3-10 Stück.

Training

1. Falls noch nicht geschehen, richten Sie den Standfuß auf und stellen Sie das Gerät an einem geeigneten Ort auf. Achten Sie darauf, dass der Standfuß sicher eingerastet ist, bevor Sie sich auf das Gerät begeben.
2. Stellen Sie den Neigungswinkel des Standfußes ein und arretieren Sie Ihn mit dem Sicherungsstift. **Bitte beachten Sie: Je steiler der Neigungswinkel, desto schwieriger das Training. Anfängern empfehlen wir einen flachen Neigungswinkel einzustellen und die Schwierigkeit nach und nach zu steigern.**

3. Knien Sie sich auf die Kniepolster, stützen Sie sich mit den Armen auf den gepolsterten Armstützen ab und halten Sie sich an den Handgriffen fest.

4. Ziehen Sie nun wiederholt die Knie zum Körper und trainieren Sie Bauch, Beine, Arme, Rücken und Gesäß gleichzeitig.

Nach dem Training

Führen Sie die folgenden Dehnübungen nach jedem Training durch.

<u>Waden</u>

1. Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand ab.
2. Stellen Sie das rechte Bein vor und winkeln es an, während das linke Bein gestreckt bleibt.
3. Drücken Sie die linke Ferse langsam auf den Boden.
   Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 20 Sekunden.
4. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen die Übung.

Vorderseite Oberschenkel

1. Stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Wand ab.
2. Fassen Sie mit der linken Hand um Ihr Fußgelenk und ziehen Sie den linken Fuß, wie im Bild, zum Gesäß.
3. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 20 Sekunden.
4. Wiederholen Sie diese Übung für das andere Bein.

Seiten

1. Stellen Sie sich aufrecht hin.
2. Legen Sie den linken Arm hinter den Kopf.
3. Fassen Sie mit der rechten Hand Ihren linken Ellbogen.
4. Ziehen Sie Ihren Ellbogen leicht nach rechts und beugen gleichzeitig auch den Oberkörper in einer geraden Linie nach rechts. Knicken Sie nicht in der Hüfte ab.
5. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 20 Sekunden.
6. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.

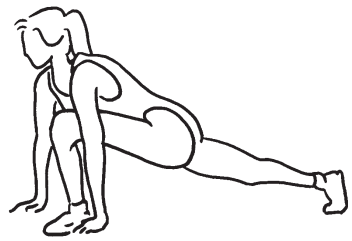
Rücken

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Legen Sie, wie im Bild, das rechte Bein über das linke.
3. Drücken Sie das rechte Knie vorsichtig in Richtung Boden. Achten Sie dabei darauf, dass die Schultern auf dem Boden liegen bleiben.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 30 Sekunden.
5. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.

Innenseite Oberschenkel

1. Setzen Sie sich auf den Boden.
2. Umfassen Sie Ihre Fersen und legen die Fußsohlen zusammen.
3. Beugen Sie sich mit durchgestrecktem Rücken leicht nach vorn und drücken die Knie in Richtung Boden.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 30 Sekunden.

Gesamtes Bein



1. Gehen Sie in die Hocke und legen Sie die Hände parallel neben den Füßen flach auf den Boden.
2. Strecken Sie das rechte Bein, wie im Bild, nach hinten aus. Achten Sie darauf, dass der vordere Fuß im rechten Winkel mit dem Schienbein steht.
3. Versuchen Sie das hintere Bein durchgestreckt zu halten, ohne dass das Knie den Boden berührt.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 30 Sekunden.
5. Wiederholen Sie diese Übung für das andere Bein.

Schultern/Rücken

1. Setzen Sie sich im Schneidersitz mit geradem Rücken auf den Boden.
2. Falten Sie die Hände und strecken Sie sie mit ausgestreckten Armen über den Kopf.
3. Halten Sie den Rücken gerade und den Blick geradeaus nach vorn gerichtet.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 30 Sekunden.

Reinigung und Aufbewahrung

ACHTUNG!

- ❒ Sprühen Sie keine Reinigungsmittel direkt auf das Gerät.
- ❒ Bewegen Sie das Gerät nie, wenn die Sicherungsstifte entfernt oder Schrauben gelockert wurden!
- ❒ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.

Reinigung

Reinigen Sie das Gerät immer nur mit einem feuchten Tuch und mildem Spülmittel.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf.
- Zur platzsparenden Aufbewahrung können Sie den Standfuß einklappen. Heben Sie das Gerät dazu an den Armstützen an, ziehen Sie den Sicherungsstift (16) heraus und klappen Sie den Standfuß (19) mit Lochstange (20) um. Setzen Sie den Sicherungsstift wieder ein.

Technische Daten

Artikelnummer:	Z 00161
Modell:	SP14110
Maximales Benutzergewicht:	100 kg
Gerätegewicht:	ca. 9 kg
Maße (aufgebaut):	1195 x 545 x 750 mm
Maße (zusammengeklappt):	1250 x 190 x 545 mm

CE

Das Gerät entspricht EN ISO 20957-1:2013; EN 957-2:2003 Klasse H (H=Heimgebrauch)

Entsorgung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie auch das Gerät umweltgerecht. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Kundenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) 0 – 30 Ct. / Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Meaning of the Symbols in These Instructions 21
Intended Use 21
Safety Instructions 21
Danger of Injury 21
Instructions for Use 22
Device Overview and Items Supplied 24
Overview of Parts 24
Parts List 25
Before Initial Use 26
Unpacking the Device 26
Assembling the Device 26
Material: 27
Step 1: 27
Step 2: 28
Step 3: 28
Step 4: 29
Step 5: 29
Step 6: 30
Step 7: 30
Use 31
Before Training 31
Training 33
After Training 33
Cleaning and Storage 35
Cleaning 35
Storage 35
Technical Data 36
Disposal 36

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen one of our fitness devices.

Before using the device for the first time, please read the instructions through carefully and store them in a safe place. If the device is given to someone else, it should always be accompanied by these instructions. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these instructions is not complied with!
We reserve the right to modify the product, packaging or enclosed documentation at any time in conjunction with our policy of continuous development.

If you have any questions, contact the customer service department via our website:
www.service-shopping.de

Meaning of the Symbols in These Instructions

All safety instructions are identified with this symbol. Please read them carefully and comply with the safety instructions in order to prevent personal injury and damage to property.

Tips and recommendations are identified with this symbol.

Intended Use

- ❒ The device is designed for training abdominal, back, arm, leg and buttock muscles.
- ❒ The device is not suitable for therapeutic purposes!
- ❒ The maximum permissible body weight of the user is 100 kg.
- ❒ The device is only suitable for use in enclosed indoor rooms.
- ❒ The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- ❒ Use the device only as described in the instructions. Any other use is deemed to be improper.
- ❒ The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Instructions

Danger of Injury

- ❒ Keep the device and packaging material away from children and animals. There is a risk of injury and suffocation!
- ❒ This device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of

such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.

- ❒ Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.
- ❒ If you allow children to use the device, you should take their mental and physical development, and above all, their temperament into consideration. You should supervise the children as necessary and, most importantly, inform them regarding the correct use of the device. The training device is in no way suitable for use as a toy.
- ❒ The device should not be used if it is damaged.
- ❒ Ensure that you are properly warmed up before you use the device.
- ❒ Start the exercises slowly and only increase the intensity gradually. Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health. Be careful not to overdo it or to overestimate your abilities.
- ❒ The device may only be used by one person at a time.
- ❒ Please consult your doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have not done any sport for some time, if you have cardiac or cardiovascular system problems or orthopaedic problems. If necessary, coordinate your training programme with him.
- ❒ Women should not use the device during pregnancy, or only after consultation with their doctor.
- ❒ Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- ❒ Make sure that the training room is well ventilated while you are doing your exercises.
- ❒ Do not train immediately after a meal or after consuming alcohol.
- ❒ Wear comfortable clothing and exercise shoes with non-slip soles for training. Do not use the device when naked.
- ❒ Be careful not to let your fingers or clothing become entangled in the device's moving parts.
- ❒ If you have long hair, be sure to tie it up before training to prevent it from being caught up in the device. Take off all jewellery.

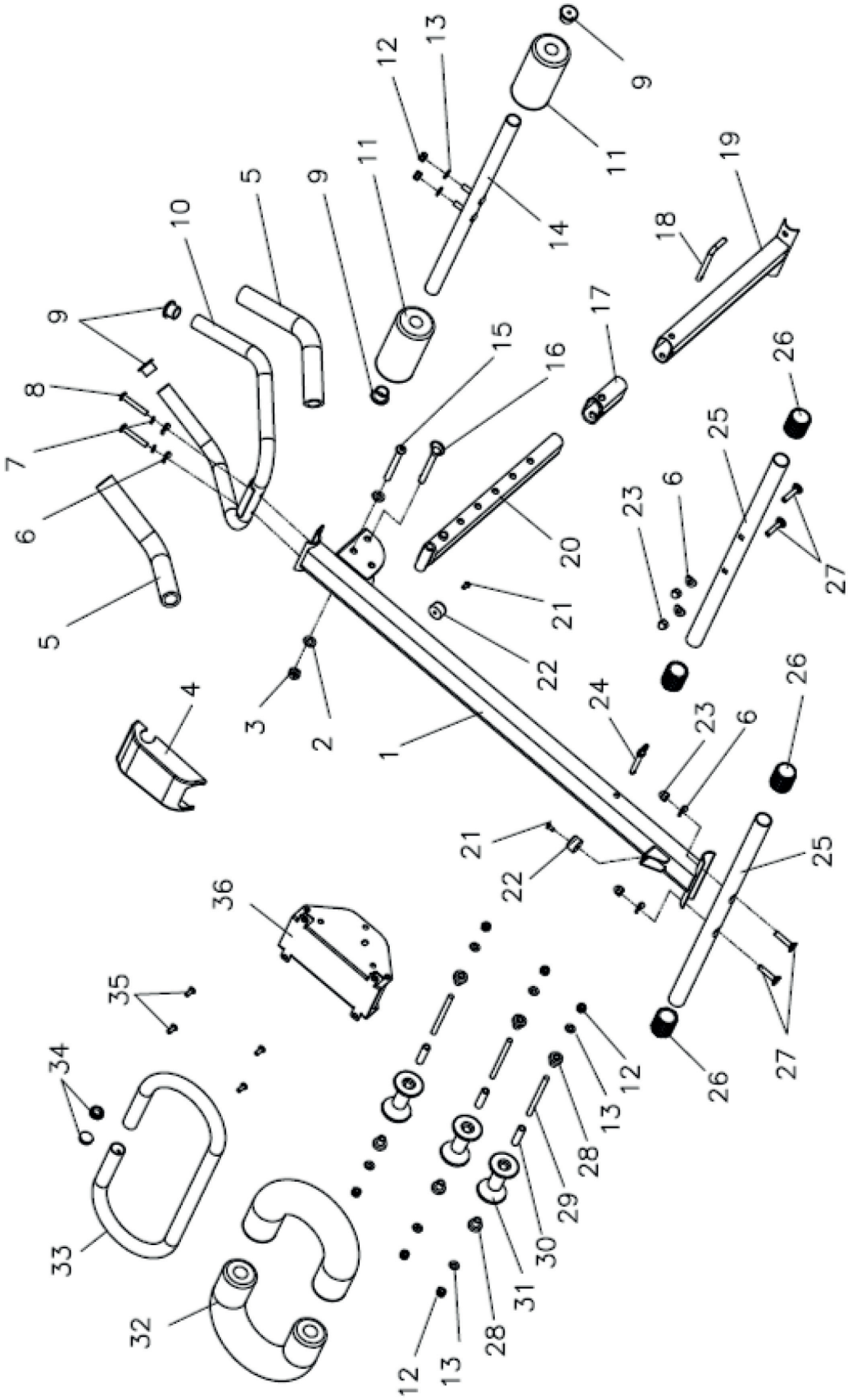
Instructions for Use

- ❒ Always inspect the device and accessories for damage and wear before use. Do not use the device if it shows obvious signs of damage.
- ❒ Caution! The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage. For this reason, in the interest of your own safety, inspect the device for damage each time before you use it (look for cracks, holes, loose screws, etc.). Defective parts must be replaced immediately by a specialist. The device may no longer be used until it has been repaired.

- ❒ If the device is broken, do not attempt to repair it yourself. In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist.
- ❒ The device should be used only when it is properly assembled.
- ❒ Ensure that the securing pin for locking the base height in place is set correctly and does not protrude so that you do not get caught on it while training.
- ❒ Only use the accessories that are supplied with the device.
- ❒ Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.
- ❒ Leave sufficient space on all sides of the device (at least 1 metre) so that you have enough room to move during training.
- ❒ Place the device on a level surface. Cover delicate surfaces (laminates, parquet floors etc) with a non-slip protective floor mat where necessary.
- ❒ Position the device out of the reach of children and animals.

Device Overview and Items Supplied

Overview of Parts



Parts List

No.	Designation	Quantity	Specification
1	Main frame	1	
2	Plain washer	2	D10
3	Nylon nut	1	M10
4	Main frame cover	1	
5	Foam grips	2	Ø23 x Ø33 x 230 mm
6	Washer (curved)	6	D8
7	Spring washer	2	D8
8	Internal hexagonal screw	2	M 8 x 50 mm
9	Plug	4	Ø 25 mm
10	Handle pole	1	
11	Foam cushioning for arm rests	2	Ø23 x Ø68 x 135 mm
12	Nylon nut	8	M 8
13	Plain washer	8	D8
14	Arm rests	1	
15	Internal hexagonal screw	1	M 10 x 85 mm
16	Securing pin	1	Ø 10 x 85 mm
17	Short tube at base	1	
18	Securing pin, angled	1	
19	Base	1	
20	Perforated bar for setting the base height	1	
21	Internal hexagonal screw	2	M 5 x 15 mm
22	Stopper	2	
23	Cap nut	4	M 8
24	Fixing pin	1	Ø 8 x 55 mm
25	Cross bar at main frame	2	
26	Cover caps	4	
27	Square-head bolt	4	M 8 x 37 mm
28	Ball bearing	6	
29	Ball bearing spindle	3	Ø 8 x 90 mm
30	Sleeve	3	Ø 8.2 x Ø 12 x 43 mm
31	Large slide roller	3	Ø 51 x Ø 24 x 80 mm

32	Knee cushion	2	Ø 23 x Ø 60 x 380 mm
33	Curved bar for knee cushion	1	
34	Plug	2	Ø 25 mm
35	Internal hexagonal screw	4	M 6 x 15 mm
36	Slide	1	
37	Spanner	1	
38	Allen key	1	

Before Initial Use

Before you can use the device, you must:

- Unpack the items supplied,
- Assemble the device.

Unpacking the Device

CAUTION!

❒ Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation!

Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see the "Device Overview and Items Supplied" chapter) and transport damage. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact our customer service department.

Assembling the Device

CAUTION!

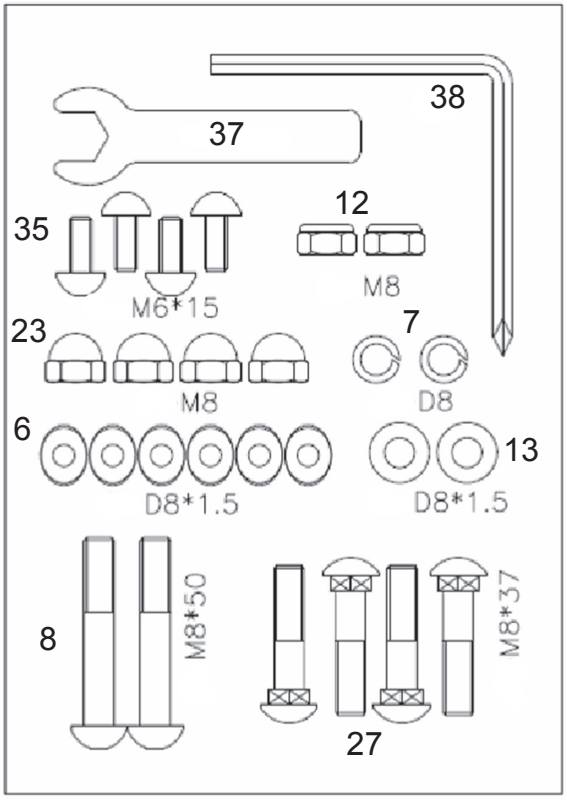
❒ Place the device on a suitable surface with sufficient clearance on all sides.

❒ Before assembling the device, lay out a blanket or sheet to protect your floor.

- To make it easier for you to assemble the device, in the "Device Overview and Items Supplied" chapter you will find a parts list and a parts overview of all of the bolts, nuts and washers used with the associated part number from the parts list. The numbers quoted in the illustrations in this chapter also relate to the "No." category in the parts list. In addition, in this chapter, in the “Screws” section, you will find a picture overview of the screws and nuts required in the respective assembly step.
- Use the tool supplied (37 + 38) to tighten the screws and nuts.

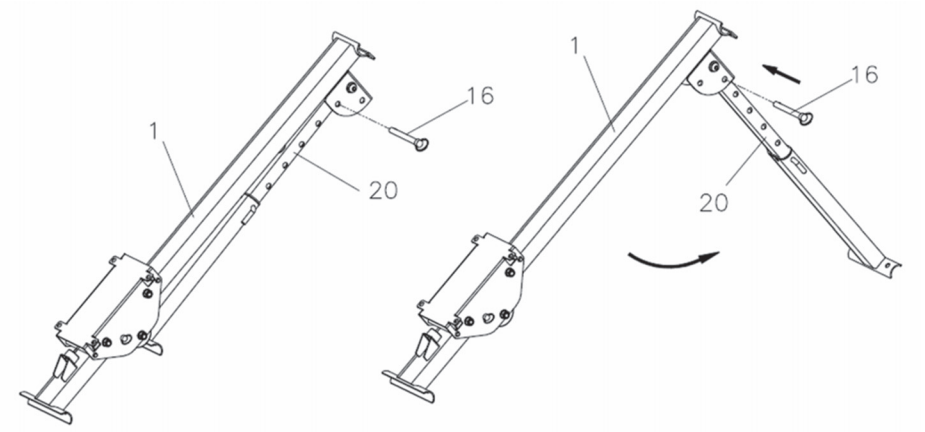
Material:

You need the following material to assemble the device:



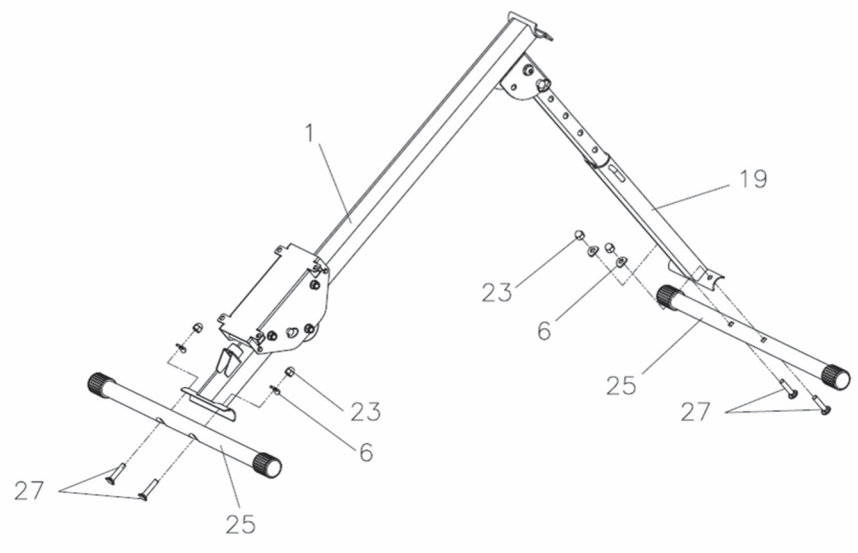
6 Curved washer (6x)
7 Spring washer D8 (2x)
8 Internal hexagonal screw M8 x 50 mm (2x)
12 Self-locking nut M8 (2x)
13 Plain washer D8 x 1.5 mm (2x)
23 Cap nut (4x)
27 Cup square screw M8 x 37 mm (4x)
35 Internal hexagonal screw M6 x 15 mm (4x)
37 Spanner (1x)
38 Allen key (1x)

Step 1:



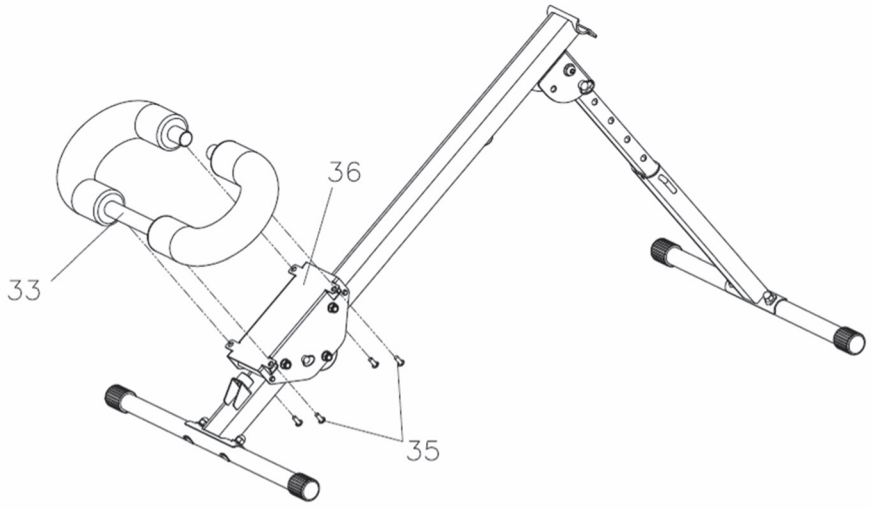
Remove the securing pin (16) from the main frame (1). Unfold the base (19) with the perforated bar (20). Insert the securing pin into the connecting point of the main frame and the perforated bar.

Step 2:



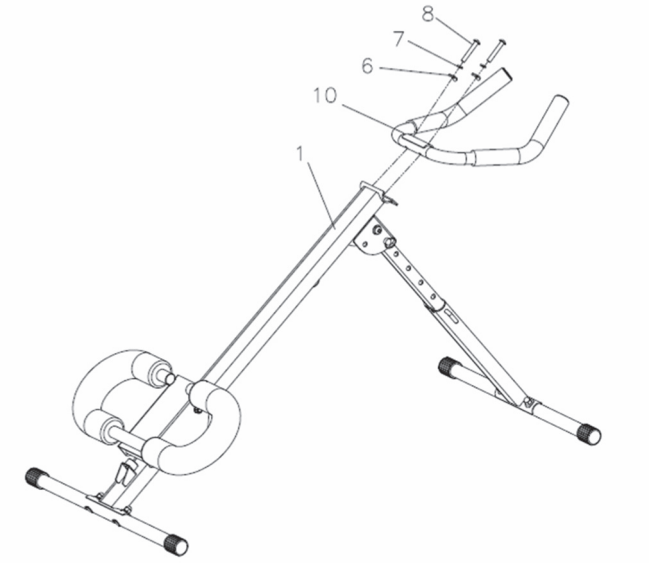
Use the cup square screws (27), the curved washers (6) and the cap nuts (23) to screw the cross bars (25) to the front and rear of the main frame (1).

Step 3:



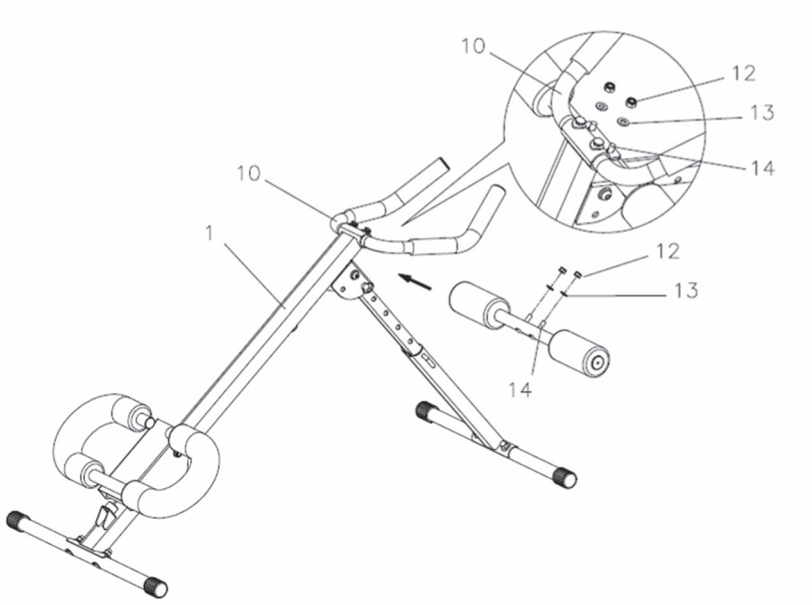
Use the internal hexagonal screws (35) to attach the curved bar for the knee cushion (33) onto the slide.

Step 4:



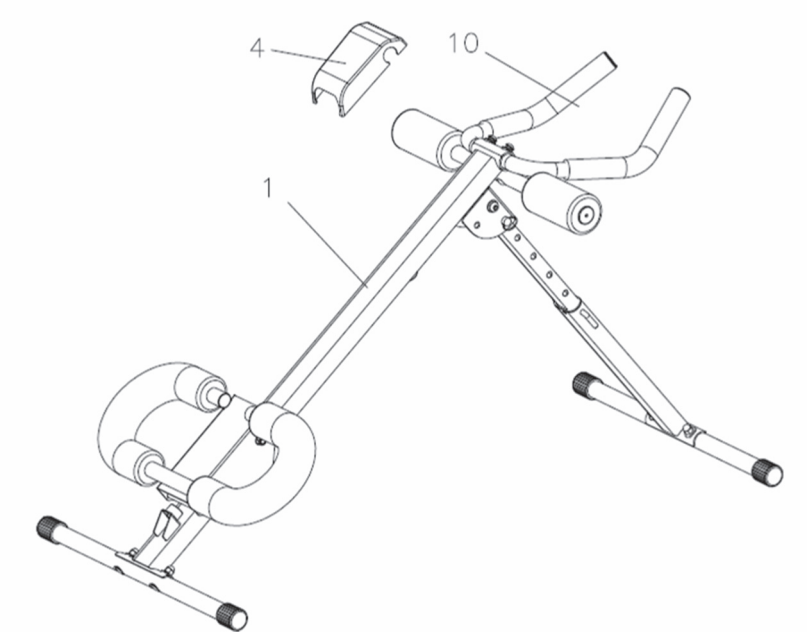
Use the internal hexagonal screws (8), the spring washers (7) and the curved washers (6) to screw the handle bar (10) onto the main frame (1).

Step 5:



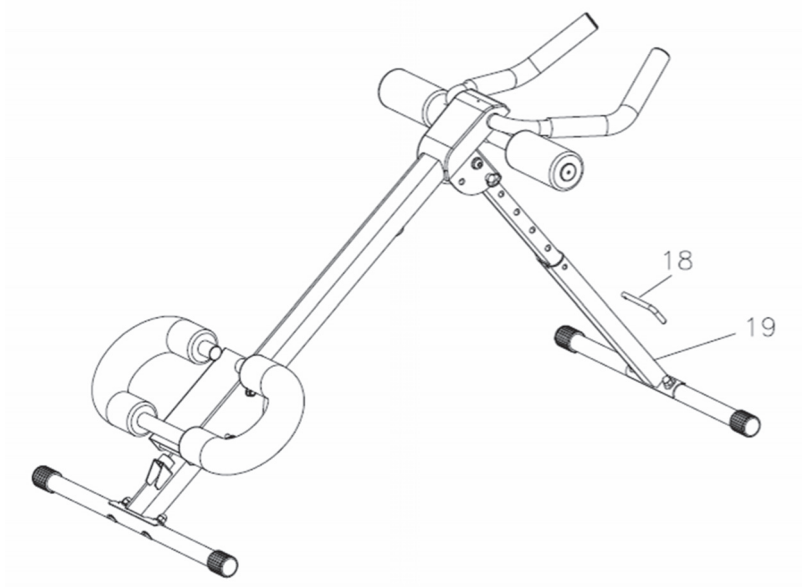
Use the self-locking nuts (12) and the washers (13) to attach the arm rests (14) beneath the handle bar (10).

Step 6:



Place the main frame cover (4) onto the main frame (1). It must click audibly into place.

Step 7:



Remove the angled securing pin (18) and use the perforated bar (20) to set the desired base height.

Use

CAUTION!

- ❒ Each time before using the device, check to ensure that the device is correctly assembled, the base is correctly set up and the securing pin for locking the angle of inclination is set!
- ❒ Always check the device for excessive wear before each use.
- ❒ Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- ❒ Make sure to take enough breaks between training sessions.
- ❒ Wear suitable clothing for exercising (e.g. a tracksuit). It is important that your training clothes are comfortable and well ventilated.
- ❒ Do not train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.
- ❒ Danger of injury! Do not train if you are already tired and drained.
- ❒ Always remember that your body needs fluid when doing any sporting activity. Ensure that you take adequate fluids to maintain hydration.
- ❒ Always perform warm-up exercises before you begin training (see the "Before Training" section) in order to minimise the risk of injury.
- ❒ After training, you should always perform stretching exercises (see the "After Training" section) in order to slowly restore your circulation to a normal level.

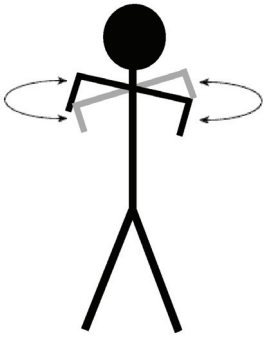
- Always remember that this training can greatly benefit to your health as long as you adhere to the most important rules. It is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time.
- To increase the level of difficulty you can adjust the angle setting of the main frame. We recommend that beginners set it at a flat angle and gradually increase the difficulty level.
- Please note: Before using the device, remove the fixing pin (24) from the slide (36) and after use, secure the slide on the main frame again with the fixing pin.

Before Training

A warm-up is an essential part of any sporting activity. All physical and mental aspects of your performance are thereby stimulated and enhanced. It also greatly reduces the risk of injury. The following exercises warm up large muscle groups through movement.

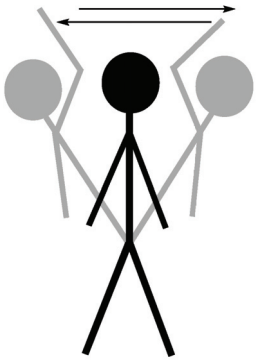
Jogging

Jog slowly on the spot or around the exercise area for approx. 5-10 minutes. Include a few alternating twists and hops.



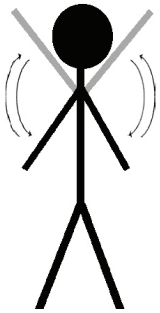
Upper Body Twist

Stand with your feet slightly wider than shoulder width apart. Fix your gaze on a point in front of you and keep your upper body straight. Lift your arms up to the side and bend your elbows. Now rotate your upper body slowly as far as you can, first to the right and then to the left. While doing so maintain your gaze on the fixed point. Ensure that you only rotate as far as your body will tolerate, taking care to avoid injuring yourself. Try to perform the movement dynamically. Duration: at least 30 seconds.



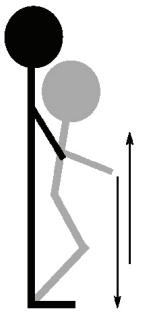
Side Bends

Stand with your feet slightly wider than shoulder width apart. Fix your gaze on a point in front of you and keep your upper body straight. Now incline your upper body slowly as far as you can, first to the right and then to the left. At the same time lift the opposing arm over your head. While doing so maintain your gaze on the fixed point. Ensure that both feet are kept firmly on the ground and that you do not lean over too far to one side, in order to avoid injury. Try to perform the movement dynamically. Duration: at least 30 seconds.



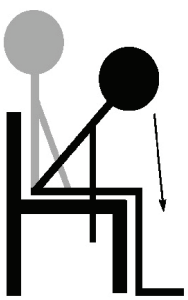
Arm Swings

Stand with your feet slightly wider than shoulder width apart. Fix your gaze on a point in front of you and keep your upper body straight. Now lift your outstretched arms slowly to the front and swing them in a large circle, rotating your arms over your head and behind you. While doing so maintain your gaze on the fixed point. Try to perform the movement dynamically. Repetitions: 5-10 times per direction.



Knee Bends

Stand with your feet slightly wider than shoulder width apart. Fix your gaze on a point in front of you and keep your upper body straight. Now bend and stretch your knee slowly. While doing so maintain your gaze on the fixed point. Ensure that you keep your back straight and that both feet are kept firmly on the ground. Use your arms if necessary to maintain balance, by stretching them straight out at right angles to the front. Repetitions: 5-10 times.



Forward Bends

Sit upright on a chair and position your feet slightly wider than shoulder width apart. Now bend forwards slowly and hold this position for 3-5 seconds, before you straighten up again. Let your arms hang down loosely. Ensure that you keep your back straight and only rotate forward as far as your body will tolerate, to avoid injuring yourself. Repetitions: 3-10 times.

Training

1. If you have not done so already, align the base and set up the device in a suitable place. Make sure that the based is securely locked in place before you use the device.
2. Set the angle of inclination of the base and use the securing pin to lock it in place. **Please note: The steeper the angle of inclination, the more difficult the training. We recommend that beginners set it at a flat angle and gradually increase the difficulty level.**

3. Kneel on the knee cushion, support yourself with your arms on the cushioned arm rests and hold the handles tightly.

4. Now pull your knees to your body in a repetitive motion to train your abdomen, legs, arms, back and bottom simultaneously.

After Training

Perform the following stretches after every training session.

Calves

1. Support yourself against a wall using both hands.
2. Place your right leg in front of you and bend it while your left leg remains stretched out.
3. Slowly push your left heel down onto the floor.
   Maintain this position for approx. 15 – 20 seconds.
4. Switch the position of the legs and repeat the exercise.

Front of Thighs

1. Support yourself against a wall with your right hand.
2. Grab your ankle with your left hand and pull your left foot up to your buttocks, as shown in the picture.
3. Maintain this position for approx. 15 – 20 seconds.
4. Repeat this exercise for the other leg.

Sides

1. Stand in an upright position.
2. Place your left arm behind your head.
3. Grab your left elbow with your right hand.
4. Pull your elbow slightly to the right and as you do this you should also tilt your upper body in a straight line to the right. Do not bend your hips.
5. Maintain this position for approx. 15 – 20 seconds.
6. Repeat this exercise for the other side.

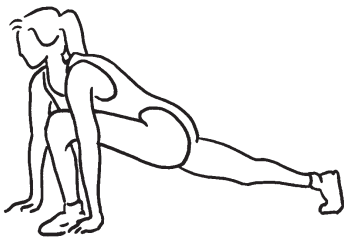
Back

1. Lie down flat on your back.
2. Place your right leg over your left one, as shown in the picture.
3. Carefully push your right knee down towards the floor. Make sure that your shoulders remain on the floor as you do this.
4. Maintain this position for approx. 15 – 30 seconds.
5. Repeat this exercise for the other side.

Inside of Thighs

1. Sit down on the floor.
2. Clasp your heels and place the soles of your feet together.
3. Bend forward slightly with a straight back and press your knees down towards the floor.
4. Maintain this position for approx. 15 – 30 seconds.

Full Leg



1. Crouch down and place your hands down flat on the floor next to your feet.
2. Stretch your right leg back behind you, as shown in the picture. Make sure that the front foot is at a right angle to your shin.
3. Try to keep your right leg straight without the knee touching the floor.
4. Maintain this position for approx. 15 – 30 seconds.
5. Repeat this exercise for the other leg.

Shoulders/Back

1. Sit cross-legged with a straight back on the floor.
2. Clasp your hands together and stretch them out above your head with outstretched arms.
3. Keep your back straight and keep looking straight ahead.
4. Maintain this position for approx. 15 – 30 seconds.

Cleaning and Storage

CAUTION!

- ❒ Do not spray cleaning agents directly onto the device.
- ❒ Never move the device if the securing pins have been removed or bolts loosened!
- ❒ Do not use any caustic or abrasive cleaning agents for cleaning. These can damage the surface.

Cleaning

Always use only a damp cloth and mild detergent to clean the device.

Storage

- Keep the device in a dry place when not in use.
- To save space in storage, you can fold the base in. To do so, lift the device at the arm rests, pull out the securing pin (16) and fold up the base (19) with the perforated bar (20). Insert the securing pin again.

Technical Data

Article number:	Z 00161
Model:	SP14110
Maximum user weight:	100 kg
Device weight:	approx. 9 kg
Dimensions (assembled):	1195 x 545 x 750 mm
Dimensions (folded up):	1250 x 190 x 545 mm

CE

The device meets the requirements of EN ISO 20957-1:2013; EN 957-2:2003 Class H (H = (home) domestic use)

Disposal

The packaging material is recyclable. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre. Dispose of the device in an environmentally friendly manner as well. You can obtain more information from your local authorities.

Customer Service / Importer:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germany
Tel.: +49 (0)38851-314650 *)

*) Calls subject to a charge.

All rights reserved.

Contenu

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi 39
Utilisation conforme 39
Consignes de sécurité 39
Risques de blessure 39
Consignes d'utilisation 41
Composition et vue générale de l'appareil 42
Aperçu des pièces 42
Liste des pièces 43
Avant la première utilisation 44
Déballage de l'appareil 44
Assemblage de l'appareil 44
Matériel 45
Étape 1 : 45
Étape 2 : 46
Étape 3 : 46
Étape 4 : 47
Étape 5 : 47
Étape 6 : 48
Étape 7 : 48
Utilisation 49
Avant l'entraînement 49
Entraînement 51
Après l'entraînement 51
Nettoyage et rangement 53
Nettoyage 53
Rangement 53
Caractéristiques techniques 54
Mise au rebut 54

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition d'un appareil de fitness de notre maison.

Nous vous recommandons de lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et de le conserver précieusement. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une autre personne, n'oubliez pas d'y joindre ce mode d'emploi. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient !
Dans le cadre du développement continuel de nos produits, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment le produit, son emballage ainsi que la documentation jointe.

Pour toute question, contactez le service après-vente à partir de notre site Internet :
www.service-shopping.de

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi

Ce symbole attire l'attention sur toutes les consignes de sécurité. Lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.

Ce symbole signale les conseils et les recommandations.

Utilisation conforme

- ❒ L'appareil est prévu pour faire travailler les muscles abdominaux, dorsaux, fessiers, des bras et des jambes.
- ❒ Cet appareil n'est pas conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- ❒ Sa capacité maximale est limitée à 100 kg.
- ❒ L'appareil est uniquement conçu pour une utilisation en intérieur, pièces fermées.
- ❒ L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- ❒ Utilisez cet appareil uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- ❒ Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

Risques de blessure

- ❒ Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de se blesser et de s'étouffer avec !

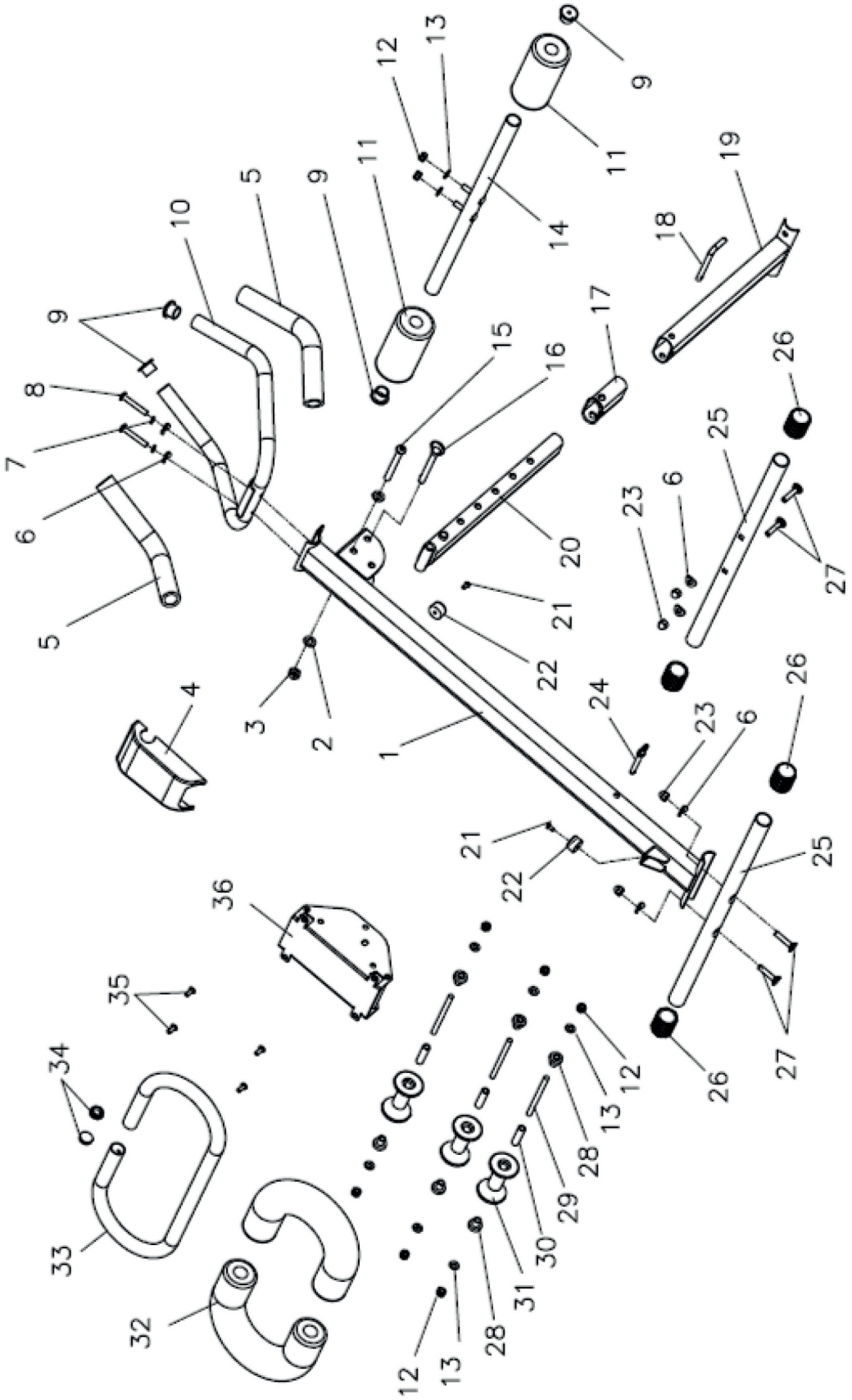
- ❒ Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- ❒ Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.
- ❒ Il faut de ce fait tenir compte tant des capacités intellectuelles et physiques que du tempérament des enfants utilisateurs de l'appareil. Vous devez donc le cas échéant surveiller les enfants lorsqu'ils s'entraînent et avant toutes choses les instruire à l'utilisation correcte de l'appareil. Cet appareil d'entraînement n'est en aucun cas un jouet !
- ❒ N'utilisez pas l'appareil lorsqu'il est endommagé.
- ❒ Avant d'utiliser l'appareil, échauffez-vous suffisamment.
- ❒ Pour commencer, effectuez les exercices assez lentement, puis augmentez progressivement l'intensité. L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé. Vous ne devez pas l'utiliser à outrance et ne pas surestimer vos capacités.
- ❒ L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- ❒ Si vous appartenez à un groupe à risque, du point de vue santé, ou si vous n'avez pas fait de sport pendant une assez longue période ou que vous avez des problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- ❒ Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans avoir demandé l'accord de leur médecin.
- ❒ Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- ❒ Pendant vos exercices, veillez à ce que la pièce soit bien ventilée.
- ❒ Ne vous entraînez pas directement après l'ingestion d'alcool ou après un repas.
- ❒ Pour l'entraînement, portez des vêtements commodes et des chaussures de sport à semelle antidérapante. N'utilisez pas l'appareil en étant nu.
- ❒ Veillez à ne pas porter de vêtements trop amples afin qu'ils ne puissent pas se coincer dans les parties mobiles de l'appareil.
- ❒ Si vous avez les cheveux longs, il faut impérativement les nouer avant de commencer l'entraînement, pour qu'ils ne risquent pas de se prendre dans l'appareil. Enlevez tous vos bijoux et autres accessoires.

Consignes d'utilisation

- ❒ Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'appareil et ses accessoires ne sont pas endommagés ou usés. Il est interdit d'utiliser l'appareil s'il présente des dommages apparents.
- ❒ Attention ! Le niveau de sécurité de l'appareil peut être maintenu à l'unique condition de vérifier régulièrement la présence de dommages. Pour votre propre sécurité, contrôlez de ce fait l'appareil avant chaque mise en marche et assurez-vous qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Les parties défectueuses doivent être remplacées sans délai par une personne qualifiée. L'appareil ne doit plus être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé.
- ❒ Si l'appareil est défectueux, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez un professionnel ou bien le service après-vente.
- ❒ N'utilisez l'appareil que s'il est correctement assemblé.
- ❒ Veillez à ce que la goupille de sécurité servant à régler la hauteur des pieds soit correctement en place et qu'elle ne dépasse pas, sans quoi vous pourriez vous y accrocher durant l'entraînement.
- ❒ Utilisez exclusivement les accessoires fournis avec l'appareil.
- ❒ N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité.
- ❒ Laissez un espace suffisant tout autour de l'appareil (d'au moins 1 mètre) pour disposer de la liberté de mouvement requise à l'entraînement.
- ❒ Placez l'appareil sur un support plan. Protégez les sols fragiles (stratifié, parquet, etc.) en les recouvrant le cas échéant d'un tapis de sol antidérapant.
- ❒ Installez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.

Composition et vue générale de l'appareil

Aperçu des pièces



Liste des pièces

N°	Désignation	Quantité	Spécification
1	Châssis principal	1	
2	Rondelle	2	D10
3	Écrou nylon	1	M10
4	Cache du châssis principal	1	
5	Poignées en mousse	2	Ø23 x Ø33 x 230 mm
6	Rondelle (bombée)	6	D8
7	Bague élastique	2	D8
8	Vis à six pans creux	2	M 8 x 50 mm
9	Bouchons	4	Ø 25 mm
10	Barre de préhension	1	
11	Rembourrage en mousse pour les appuie-bras	2	Ø23 x Ø 68 x 135 mm
12	Écrou nylon	8	M 8
13	Rondelle	8	D8
14	Appuie-bras	1	
15	Vis à six pans creux	1	M 10 x 85 mm
16	Goupille de sécurité	1	Ø 10 x 85 mm
17	Tube court du pied	1	
18	Goupille de sécurité, coudée	1	
19	Pied	1	
20	Potence percée pour le réglage de la hauteur du pied	1	
21	Vis à six pans creux	2	M 5 x 15 mm
22	Butée	2	
23	Écrous borgnes	4	M 8
24	Goupille de fixation	1	Ø 8 x 55 mm
25	Barre transversale du châssis principal	2	
26	Capuchons	4	
27	Boulons à tête carrée	4	M 8 x 37 mm
28	Roulement à billes	6	
29	Vis à billes	3	Ø 8 x 90 mm
30	Douille	3	Ø 8,2 x Ø 12 x 43 mm

31	Grand rouleau de chariot	3	Ø 51 x Ø 24 x 80 mm
32	Genouillère rembourrée	2	Ø 23 x Ø 60 x 380 mm
33	Support coudé pour les genouillères rembourrées	1	
34	Bouchons	2	Ø 25 mm
35	Vis à six pans creux	4	M 6 x 15 mm
36	Chariot	1	
37	Clé à vis	1	
38	Clé à six pans creux	1	

Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, il faut :

- déballer toutes les pièces fournies ;
- assembler l'appareil.

Déballage de l'appareil

ATTENTION !

❒ Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Risque de suffocation !

Sortez toutes les pièces de leur emballage et assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil ») et ne présente pas de dommages imputables au transport. Si des éléments présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), contactez le service après-vente.

Assemblage de l'appareil

ATTENTION !

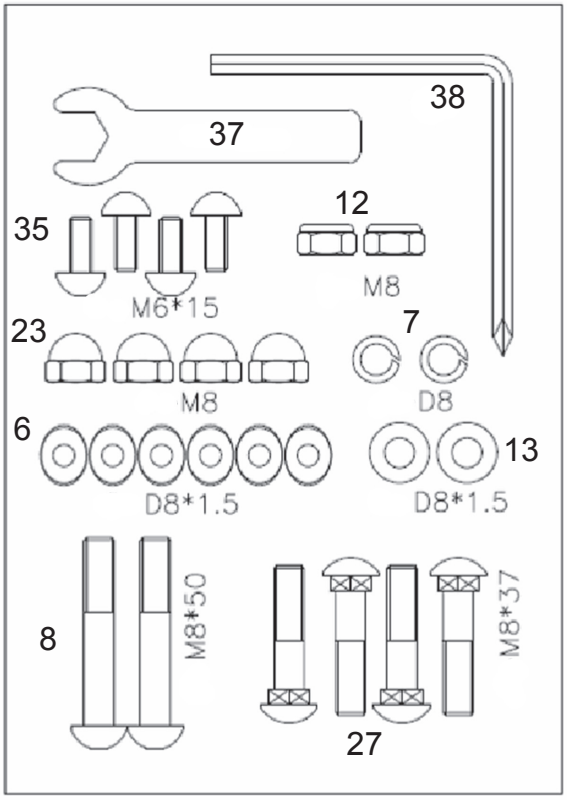
❒ Placez l'appareil dans un endroit approprié présentant suffisamment d'espace libre tout autour.

❒ Avant de procéder à l'assemblage, étalez une couverture ou une bâche au sol pour en protéger le revêtement.

- Pour vous faciliter l'assemblage, vous trouverez au paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil » une liste des pièces ainsi qu'un aperçu des pièces, référençant l'ensemble des vis, écrous et rondelles utilisés avec les numéros de pièce correspondants dans la liste des pièces. Les numéros mentionnés dans les illustrations de ce paragraphe se réfèrent également à la colonne « N° » de la liste des pièces. Vous trouverez également dans ce paragraphe à la section « Vis » un aperçu en images des vis et écrous requis étape par étape pour l'assemblage.
- Pour serrer les vis et les écrous, veuillez utiliser les outils fournis (37 + 38).

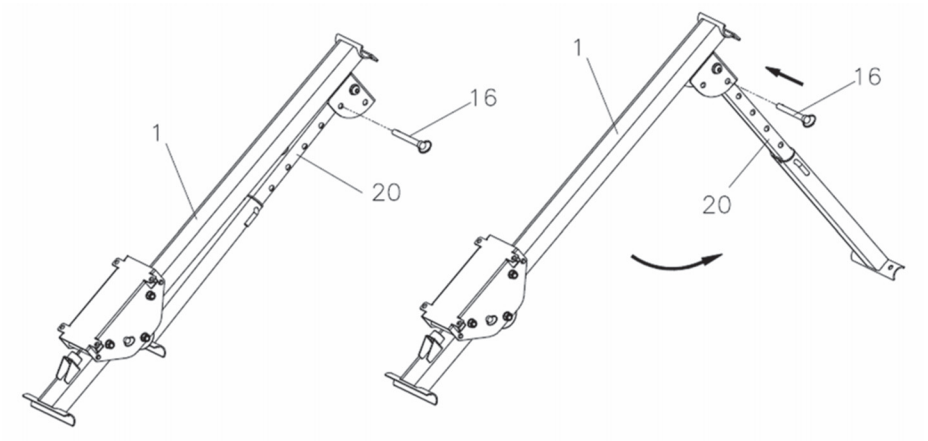
Matériel

Vous avez besoin du matériel suivant pour l'assemblage de l'appareil :



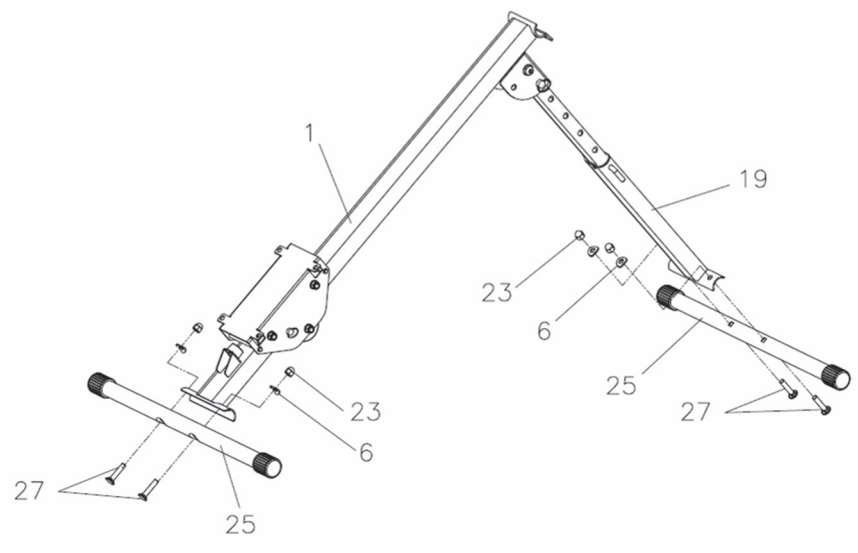
6 Rondelles bombées (6x)
7 Bague élastique D8 (2x)
8 Vis à six pans creux M8 x 50 mm (2x)
12 Écrous autoblocants M8 (2x)
13 Vis à six pans creux M8 x 1,5 mm (2x)
23 Écrous borgnes (4x)
27 Boulon à tête bombée avec plot carré M8 x 37 mm (4x)
35 Vis à six pans creux M6 x 15 mm (4x)
37 Clé à vis (1x)
38 Clé à six pans creux (1x)

Étape 1 :



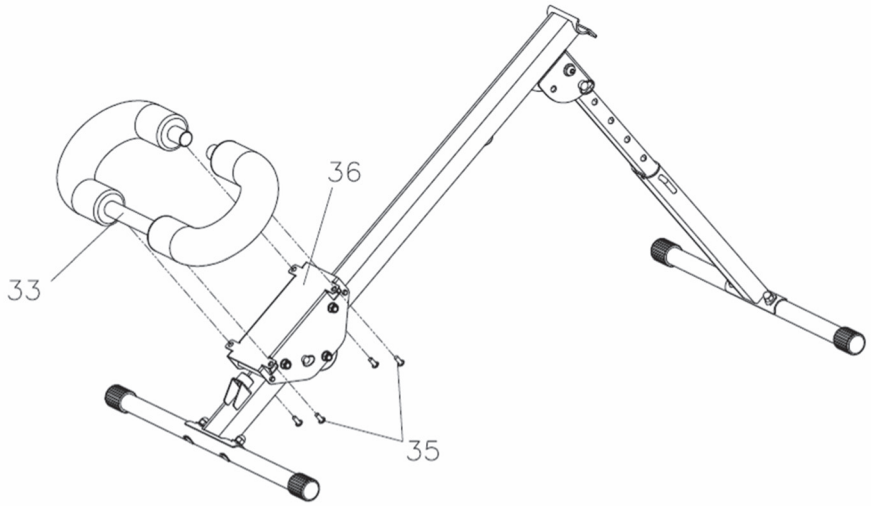
Retirez la goupille de sécurité (16) du cadre principal (1). Déployez le pied (19) avec la potence percée (20). Replacez la goupille de sécurité dans le raccord reliant le cadre principal à la potence percée.

Étape 2 :



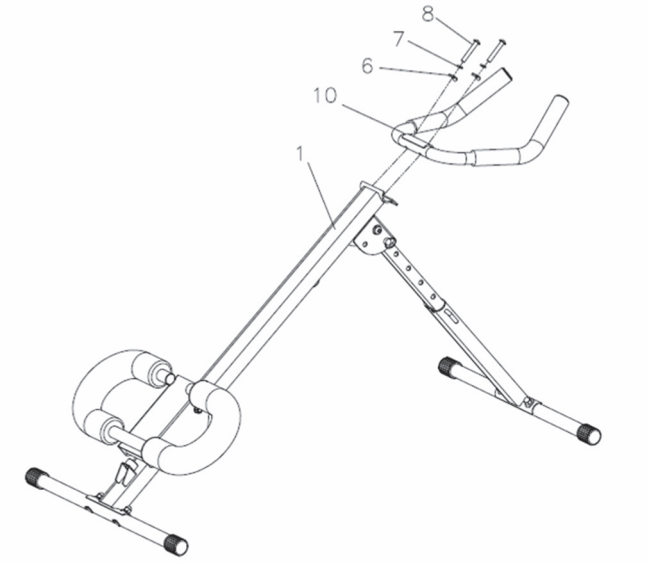
Vissez les barres transversales (25) à l'avant et à l'arrière sur le cadre principal (1) à l'aide des boulons à tête bombée avec plot carré (27), des rondelles bombées (6) et des écrous borgnes (23).

Étape 3 :



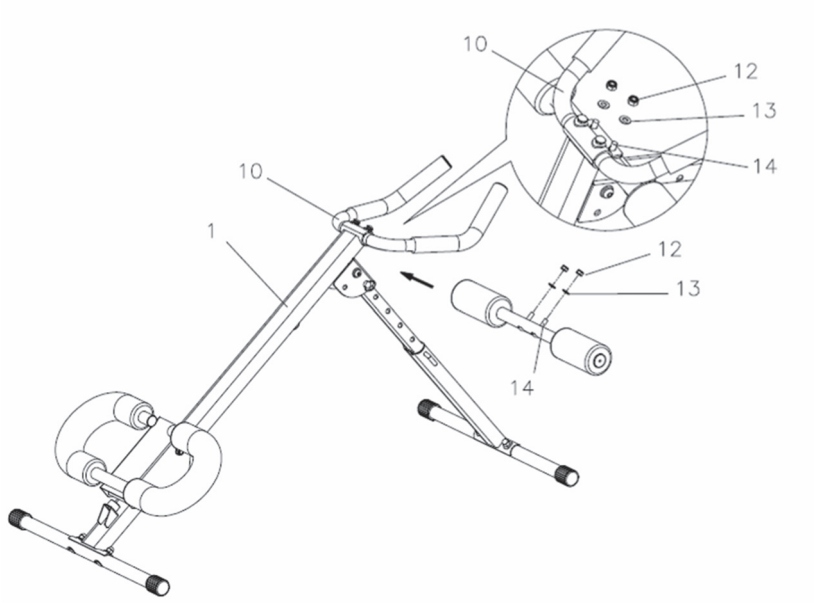
Vissez sur le chariot le support coudé pour les genouillères rembourrées (33) à l'aide des vis à six pans creux (35).

Étape 4 :



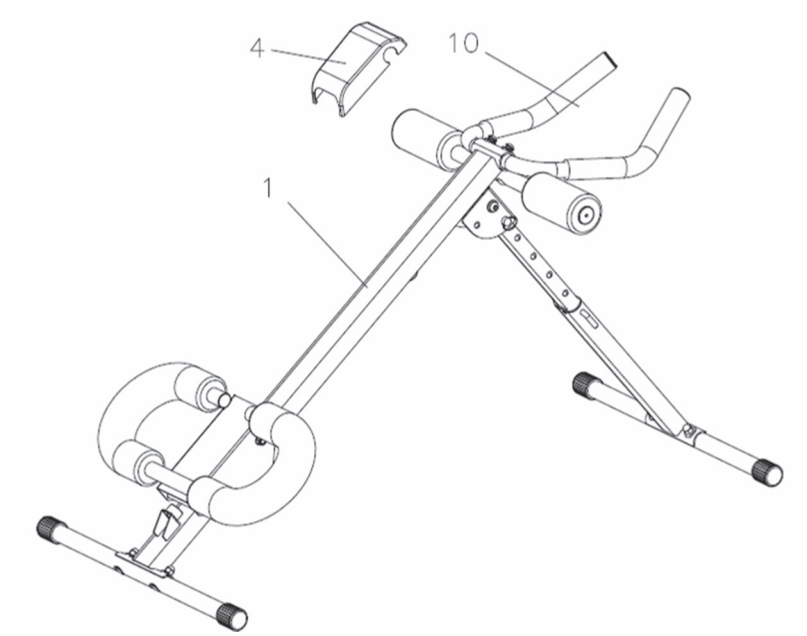
Vissez sur le cadre principal (1) la barre de préhension (10) à l'aide des vis à six pans creux (8), des bagues élastiques (7) et des rondelles bombées (6).

Étape 5 :



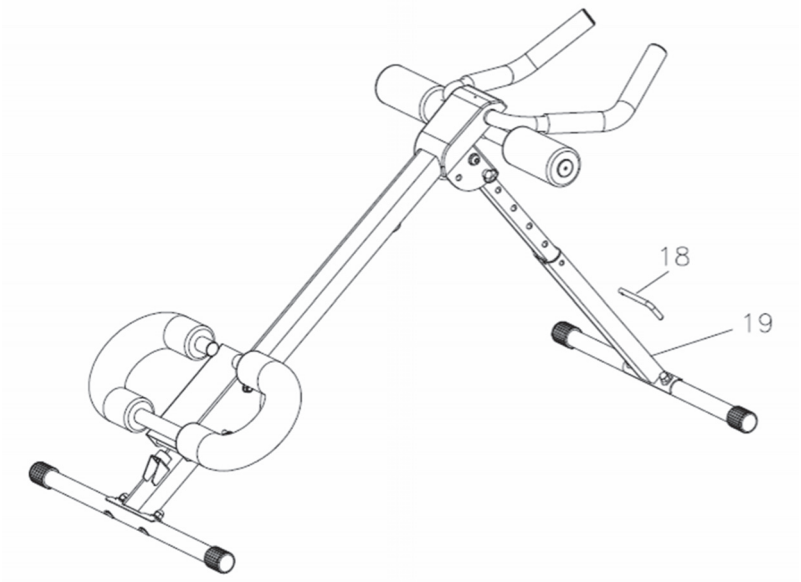
Fixez les appuie-bras (14) en dessous de la barre de préhension (10) à l'aide des écrous autoblocants (12) et des rondelles (13).

Étape 6 :



Placez le cache du châssis principal (4) sur le cadre principal (1). Il doit s'enclencher en produisant un déclic audible.

Étape 7 :



Retirez la goupille de sécurité coudée (18) et réglez la hauteur voulue du pied à l'aide de la barre percée (20).

Utilisation

ATTENTION !

- ❒ Avant chaque utilisation, contrôlez le bon assemblage de l'appareil, le bon positionnement du pied et la présence de la goupille de sécurité qui bloque le dispositif à l'angle d'inclinaison voulu.
- ❒ Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil ne présente aucune trace d'usure.
- ❒ Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- ❒ Effectuez des pauses suffisantes entre les blocs d'exercices.
- ❒ Portez des vêtements appropriés à l'entraînement (par ex. un survêtement). Il est important que vous soyez à l'aise dans vos vêtements et qu'ils soient respirants.
- ❒ Ne vous entraînez jamais l'estomac plein. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
- ❒ Risque de blessure ! Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué, voire épuisé.
- ❒ N'oubliez pas que votre corps a besoin d'eau en cas d'effort physique. Pensez à bien vous hydrater.
- ❒ Faites toujours des échauffements avant de commencer l'entraînement (voir section « Avant l'entraînement ») afin de minimiser les risque de blessure.
- ❒ Après l'entraînement, faites toujours des étirements (voir section « Après l'entraînement ») pour ramener en douceur votre tension à la normale.

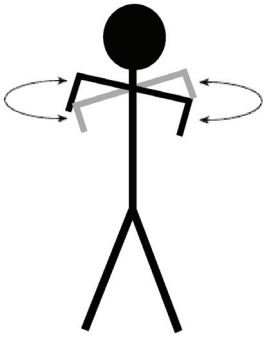
- Sachez que l'entraînement est très bénéfique à votre santé dans la mesure où vous respectez les règles de base. Il ne s'agit pas d'effectuer à la va-vite quelques exercices mais plutôt de s'entraîner régulièrement et sur le long terme.
- Pour augmenter le degré de difficulté, vous pouvez modifier l'angle d'inclinaison du cadre principal. Nous recommandons aux débutants de commencer selon un angle plat puis d'augmenter petit à petit la difficulté.
- Veuillez noter : avant l'entraînement, retirez la goupille de fixation (24) du chariot (36) et sécurisez à nouveau le chariot au cadre principal à l'aide de la goupille de fixation une fois l'entraînement terminé.

Avant l'entraînement

Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Cela permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques à la base de toute performance. Et également de minimiser les risques de blessure. Les exercices suivants sont des mouvements qui permettent d'échauffer les grands groupes musculaires.

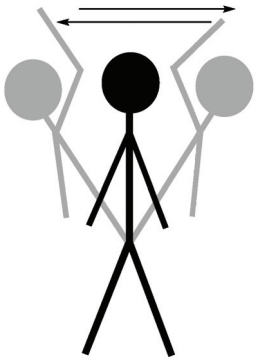
Jogging

Courez sur place ou bien dans la pièce pendant 5 à 10 minutes. Effectuez de temps à autres quelques tours jetés et des sauts sur place.



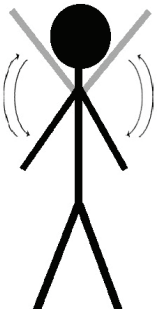
Pivotement du torse

Écartez les jambes plus que la largeur de vos épaules. Fixez un point droit devant vous et maintenez le torse droit. Levez les bras sur les côtés et pliez les coudes. Tournez ensuite lentement le torse sur la droite puis sur la gauche sans aller au delà de vos limites. Ne quittez pas des yeux votre point fixe. Veillez à ne pas vous tourner trop loin afin de ne pas vous blesser. Essayez d'effectuer ce mouvement suivant un rythme dynamique. Durée : au moins 30 secondes.



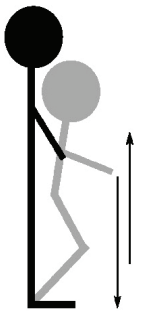
Flexion latérale

Écartez les jambes plus que la largeur de vos épaules. Fixez un point droit devant vous et maintenez le torse droit. Inclinez ensuite lentement le torse sur la droite puis sur la gauche sans aller au delà de vos limites. Maintenez à chaque fois le bras opposé au dessus de la tête. Ne quittez pas des yeux votre point fixe. Veillez à bien rester campé sur vos deux pieds et à ne pas vous pencher trop bas afin de ne pas vous blesser. Essayez d'effectuer ce mouvement suivant un rythme dynamique. Durée : au moins 30 secondes.



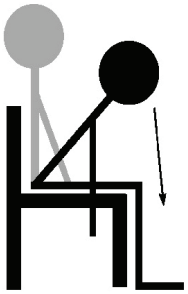
Rotation des bras

Écartez les jambes plus que la largeur de vos épaules. Fixez un point droit devant vous et maintenez le torse droit. Levez lentement les bras tendus vers l'avant et décrivez un grand cercle en passant les bras au dessus de la tête vers l'arrière du corps. Ne quittez pas des yeux votre point fixe. Essayez d'effectuer ce mouvement suivant un rythme dynamique. A répéter 5 à 10 fois dans chaque sens de rotation



Flexions des genoux

Écartez les jambes plus que la largeur de vos épaules. Fixez un point droit devant vous et maintenez le torse droit. Pliez les genoux puis tendez les jambes lentement. Ne quittez pas des yeux votre point fixe. Veillez à conserver le dos bien droit et à bien ancrer vos deux pieds au sol. Servez-vous de vos bras si nécessaire pour garder l'équilibre en les maintenant tendus à l'équerre devant vous. A répéter 5 à 10 fois.



Flexion du torse

Asseyez-vous sur une chaise, le torse bien droit et écartez les jambes pour positionner vos pieds en léger décalé par rapport à la largeur de vos épaules. Penchez-vous maintenant lentement en avant et maintenez cette position pendant 3 à 5 secondes avant de vous redresser. Restez bras pendus et décontractés pendant l'exercice. Veillez à conserver le dos droit et à ne pas vous pencher trop en avant afin de ne pas vous blesser. A répéter 3 à 10 fois.

Entraînement

1. Si ce n'est pas déjà fait, dressez le pied et placez l'appareil dans un endroit approprié. Veillez à ce que le pied soit bien sécurisé avant de vous positionner sur l'appareil.
2. Réglez l'angle d'inclinaison du pied et verrouillez la position à l'aide de la goupille de sécurité. **Veuillez noter : plus l'angle d'inclinaison est important, plus l'entraînement sera difficile. Nous recommandons aux débutants de commencer selon un angle plat puis d'augmenter petit à petit la difficulté.**

3. Agenouillez-vous sur les genouillères rembourrées en plaçant vos bras sur les appuie-bras rembourrés et tenez-vous aux poignées.

4. Ramenez à plusieurs reprises les genoux vers le corps pour faire travailler en même temps le ventre, les jambes, les bras, le dos et les fesses.

Après l'entraînement

Effectuez les exercices d'étirement suivants après chaque entraînement.

Mollets

1. Appuyez vos deux mains au mur.
2. Avancez la jambe droite en flexion tandis que la jambe gauche reste tendue.
3. Appuyez lentement le talon gauche dans le sol.
   Tenez cette position environ 15 à 20 secondes.
4. Changez de jambe et répétez l'exercice.

Cuisses avant

1. Appuyez la main droite au mur.
2. De la main gauche, saisissez votre cheville et appuyez le pied gauche vers les fessiers, tel qu'indiqué sur le dessin.
3. Tenez cette position environ 15 à 20 secondes.
4. Répétez l'exercice pour l'autre jambe.

Côtés

1. Positionnez-vous debout,
2. le bras gauche derrière la tête.
3. Saisissez de la main droite votre coude gauche.
4. Étirez votre coude légèrement vers la droite et penchez simultanément le buste en ligne droite sur la droite. Ne vous penchez pas en avant.
5. Tenez cette position environ 15 à 20 secondes.
6. Répétez l'exercice de l'autre côté.

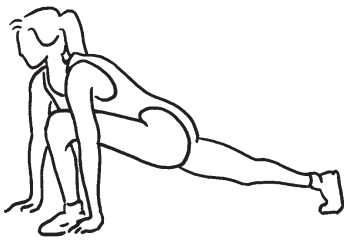
Dos

1. Allongé sur le dos,
2. croisez la jambe droite par dessus la jambe gauche, tel qu'indiqué sur le dessin.
3. Orientez délicatement le genou droit en direction du sol sans décoller les épaules du sol.
4. Tenez cette position environ 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Intérieur des cuisses

1. Asseyez-vous au sol.
2. Saisissez vos talons et joignez la plante de vos pieds l'une contre l'autre.
3. Penchez-vous légèrement vers l'avant. Gardez le dos bien droit. Baissez les genoux vers le sol.
4. Tenez cette position environ 15 à 30 secondes.

Jambe complète



1. Accroupissez-vous et placez les mains à plat au sol, bien parallèles, à côté de vos pieds.
2. Tendez la jambe droite en arrière, tel qu'indiqué sur le dessin. Veillez à ce que le pied à l'avant reste bien perpendiculaire au tibia.
3. Essayez de tenir la jambe en arrière bien tendue sans que le genou ne vienne toucher le sol.
4. Tenez cette position environ 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'exercice pour l'autre jambe.

Épaules / dos

1. Asseyez-vous au sol en tailleur, le dos bien droit.
2. Croisez les doigts et étirez les bras au dessus de la tête.
3. Gardez le dos droit et le regard toujours dirigé vers l'avant.
4. Tenez cette position environ 15 à 30 secondes.

Nettoyage et rangement

ATTENTION !

- ❒ Ne pulvérisez pas de détergent directement sur l'appareil.
- ❒ Ne déplacez jamais l'appareil lorsque les goupilles de sécurité ont été retirées ou les vis desserrées !
- ❒ N'utilisez pas de produits corrosifs ou abrasifs pour le nettoyage. Ces derniers risqueraient d'endommager la surface de l'appareil.

Nettoyage

Nettoyez l'appareil uniquement avec un chiffon humide et un peu de produit vaisselle doux.

Rangement

- Conservez l'appareil dans un endroit sec.
- Pour gagner de la place, vous pouvez ranger l'appareil le pied rabattu. Soulevez à cet effet l'appareil par les appuie-bras, retirez la goupille de sécurité (16) et rabattez le pied (19) avec la barre percée (20). Remettez la goupille de sécurité en place.

Caractéristiques techniques

Référence article :	Z 00161
Modèle :	SP14110
Poids maximal de l'utilisateur :	100 kg
Poids de l'appareil :	env. 9 kg
Dimensions (après l'assemblage complet) :	1195 x 545 x 750 mm
Dimensions (engin replié) :	1250 x 190 x 545 mm

CE

L'appareil répond aux normes EN ISO 20957-1:2013; EN 957-2:2003 catégorie H (H correspondant à une utilisation domestique)

Mise au rebut

Les matériaux d'emballage sont recyclables. Débarrassez-vous de l'emballage dans le respect de l'environnement en le déposant à un point de collecte prévu à cet effet. Éliminez cet appareil conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, adressez-vous aux services municipaux compétents.

Service après-vente / importateur :

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne
Tél. : +49 38851 314650 *)

*)Appel payant.

Tous droits réservés.

Inhoud

Betekenis van de symbolen in deze handleiding 57
Doelmatig gebruik 57
Veiligheidsaanwijzingen 57
- Gevaar voor verwondingen 57
- Tips voor het gebruik 58

Apparaatoverzicht en leveringsomvang 60
- Onderdelenoverzicht 60
- Onderdelenlijst 61

Vóór het eerste gebruik 62
- Apparaat uitpakken 62
- Apparaat monteren 62
- Materiaal 63
- Stap 1: 63
- Stap 2: 64
- Stap 3: 64
- Stap 4: 65
- Stap 5: 65
- Stap 6: 66
- Stap 7: 66

Gebruik 67
- Vóór de training 67
- Training 69
- Na de training 69

Reinigen en opbergen 71
- Reinigen 71
- Opbergen 71

Technische gegevens 72
Afvoeren 72

Geachte klant,

Wij zijn blij dat u hebt gekozen voor een fitnessapparaat uit onze firma.

Gelieve vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door lezen en deze goed te bewaren. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen! In het kader van een voortdurende verdere ontwikkeling behouden wij ons het recht voor, product, verpakking of bijliggende gebruikershandleiding op elk moment te wijzigen.

Mocht u vragen hebben, neem dan contact op met de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Betekenis van de symbolen in deze handleiding

Alle veiligheidsaanwijzingen zijn voorzien van dit symbool. Lees deze aandachtig door en houdt u zich aan de veiligheidsinstructies om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.

Tips en adviezen zijn gekenmerkt met dit symbool.

Doelmatig gebruik

- ❒ Het apparaat is bedoeld voor het trainen van buik-, rug-, arm-, been- en bilspieren.
- ❒ Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden!
- ❒ Het maximaal toegestane lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt 100 kg.
- ❒ Het apparaat is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis.
- ❒ Het apparaat is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- ❒ Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- ❒ Alle gebreken die zijn ontstaan door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen

Gevaar voor verwondingen

- ❒ Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verwondings- en verstikkingsgevaar!
- ❒ Het apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en/

of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven over hoe het apparaat moet worden gebruikt.

- ❒ Ouders en andere personen die toezicht uitoefenen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, omdat wegens een natuurlijke speeldrang en het plezier om te experimenteren bij kinderen moet worden gerekend met situaties en gedragingen, waarvoor het trainingsapparaat niet is gemaakt.
- ❒ Wanneer u kinderen op het apparaat laat, moet u rekening houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral hun temperament. U moet de kinderen eventueel onder toezicht stellen en ze vooral wijzen op het juiste gebruik van het apparaat. Als speelgoed is het trainingsapparaat in geen geval geschikt.
- ❒ Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is.
- ❒ Zorg voor voldoende warming-up vóór gebruik van het apparaat.
- ❒ Begin langzaam met de oefeningen en vergroot de intensiteit geleidelijk. Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Overdrijf daarom niet en overschat uw eigen kunnen niet.
- ❒ Het apparaat mag telkens slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- ❒ Wanneer u m.b.t. uw gezondheid tot een risicogroep behoort of wanneer u langere tijd niet aan sport hebt gedaan, hart- of circulatieproblemen, of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Bespreek het trainingsprogramma eventueel met hem.
- ❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. uitsluitend na overleg met hun arts gebruiken.
- ❒ Onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- ❒ Zorg ervoor dat de trainingsruimte tijdens de training goed is geventileerd.
- ❒ Train niet direct na een maaltijd of na het gebruik van alcohol.
- ❒ Draag tijdens de training gemakkelijke kleding en antislipgymschoenen. Gebruik het apparaat niet ongekleed.
- ❒ Vermijd het dragen van al te ruime kleding om te voorkomen dat die in de bewegende delen van het apparaat bekneld kan raken.
- ❒ Wanneer u lang haar hebt, dient u dit vóór de training op te binden, zodat het niet in het apparaat verward kan raken. Doe al uw sieraden af.

Tips voor het gebruik

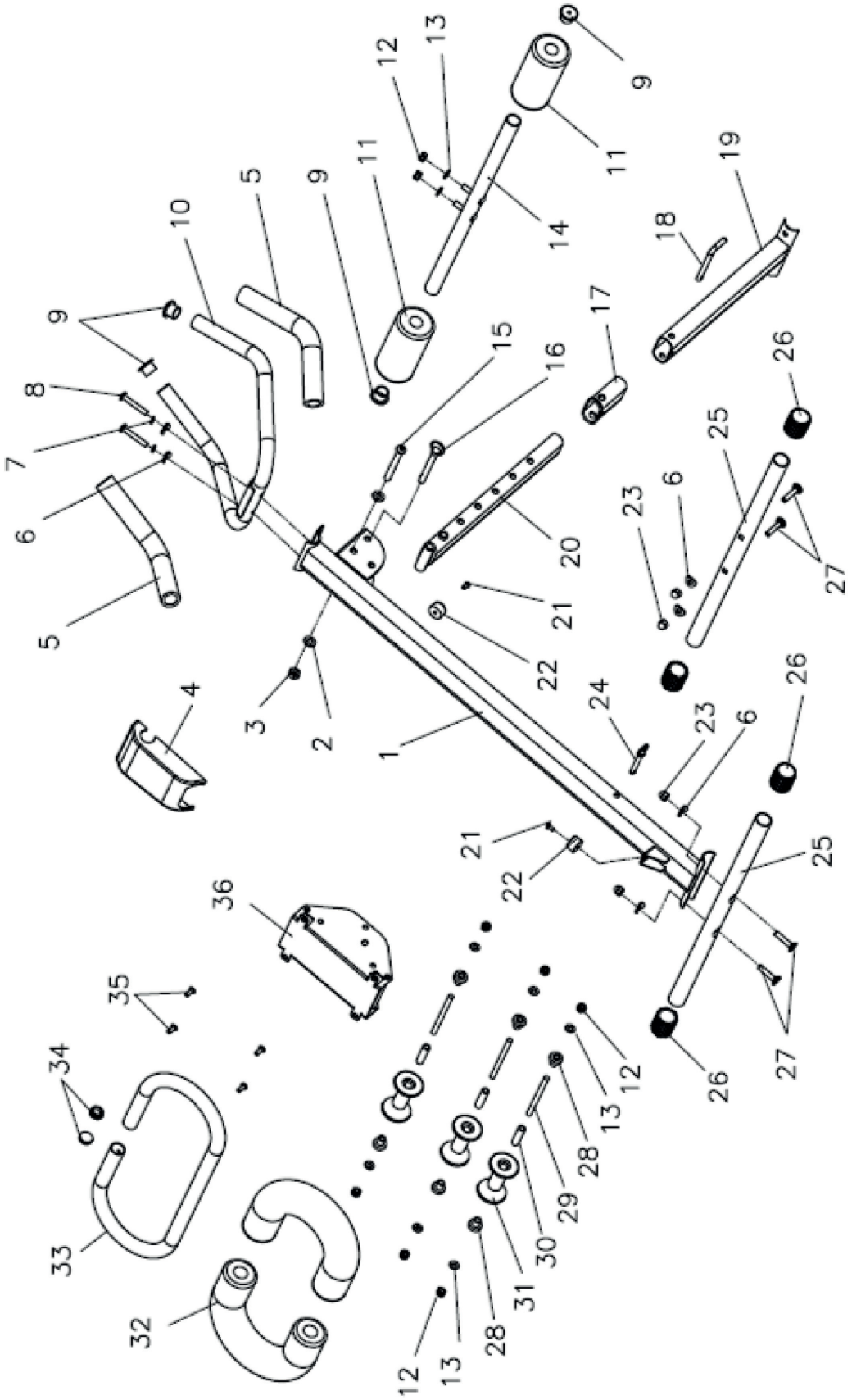
- ❒ Controleer het apparaat en de accessoires vóór elk gebruik op beschadigingen en slijtage. Wanneer het apparaat zichtbare schade vertoont, mag het niet worden gebruikt.
- ❒ Opgelet! Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen dan worden gegarandeerd, wanneer deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Controleer het apparaat daarom in het belang van uw eigen veiligheid vóór elke ingebruikname op beschadigingen (scheuren, gaten, losse schroeven etc.). Defecte onderdelen

moeten direct door een vakman worden vervangen. Het apparaat mag tot aan het herstel niet meer worden gebruikt.

- ❒ Wanneer het apparaat defect is, probeer het dan niet zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of met een vakman.
- ❒ Gebruik het apparaat uitsluitend wanneer het volgens de voorschriften is gemonteerd.
- ❒ Let erop dat de borgpen voor het vergrendelen van de standvoethoogte correct is geplaatst en niet uitsteekt zodat u er tijdens de training niet aan blijft hangen.
- ❒ Gebruik alleen de meegeleverde originele accessoires.
- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht of vocht.
- ❒ Zorg voor genoeg ruimte aan alle kanten van het apparaat (minstens 1 meter), zodat u tijdens de training voldoende bewegingsvrijheid hebt.
- ❒ Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Leg op een kwetsbare vloer (laminaat, parket etc.) zo nodig ter bescherming een slipvrije mat.
- ❒ Berg het apparaat op buiten het bereik van kinderen en dieren.

Apparaatoverzicht en leveringsomvang

Onderdelenoverzicht



Onderdelenlijst

Nr.	Benaming	Hoeveelheid	Specificatie
1	Hoofdframe	1	
2	Vulring	2	D10
3	Nylon moer	1	M10
4	Afdekking hoofdframe	1	
5	Schuimstofgrepen	2	Ø23 x Ø33 x 230 mm
6	Vulring (gebogen)	6	D8
7	Veerring	2	D8
8	Inbusbout	2	M 8 x 50 mm
9	Stop	4	Ø 25 mm
10	Handgreepstang	1	
11	Schuimstofbekleding voor armsteunen	2	Ø23 x Ø68 x 135 mm
12	Nylon moer	8	M 8
13	Vulring	8	D8
14	Armsteunen	1	
15	Inbusbout	1	M 10 x 85 mm
16	Borgpen	1	Ø 10 x 85 mm
17	Korte stang aan de standvoet	1	
18	Borgpen, gehoekt	1	
19	Standvoet	1	
20	Geperforeerde stang voor het instellen van de hoogte van de standvoet	1	
21	Inbusbout	2	M 5 x 15 mm
22	Stop	2	
23	Dopmoer	4	M 8
24	Fixeerpen	1	Ø 8 x 55 mm
25	Dwarsstang op het hoofdframe	2	
26	Afdekkappen	4	
27	Vierkantbout	4	M 8 x 37 mm
28	Kogellager	6	
29	Op kogellagers gemonteerde oneindige schroef	3	Ø 8 x 90 mm
30	Huls	3	Ø 8,2 x Ø 12 x 43 mm

31	Grote glijrol	3	Ø 51 x Ø 24 x 80 mm
32	Kniekussen	2	Ø 23 x Ø 60 x 380 mm
33	Gebogen stang voor kniekussen	1	
34	Stop	2	Ø 25 mm
35	Inbusbout	4	M 6 x 15 mm
36	Glijder	1	
37	Steeksleutel	1	
38	Inbussleutel	1	

Vóór het eerste gebruik

Voordat u het apparaat kunt gebruiken moet u:

- de leveringsomvang uitpakken,
- het apparaat in elkaar zetten.

Apparaat uitpakken

OPGELET!

❒ Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!

Pak alle onderdelen uit en controleer of de levering volledig is (zie hoofdstuk ‘Apparaatoverzicht en leveringsomvang’) en geen transportschade heeft opgelopen. Wanneer de onderdelen zijn beschadigd, gebruik ze dan niet(!), maar neem contact op met onze klantenservice.

Apparaat monteren

OPGELET!

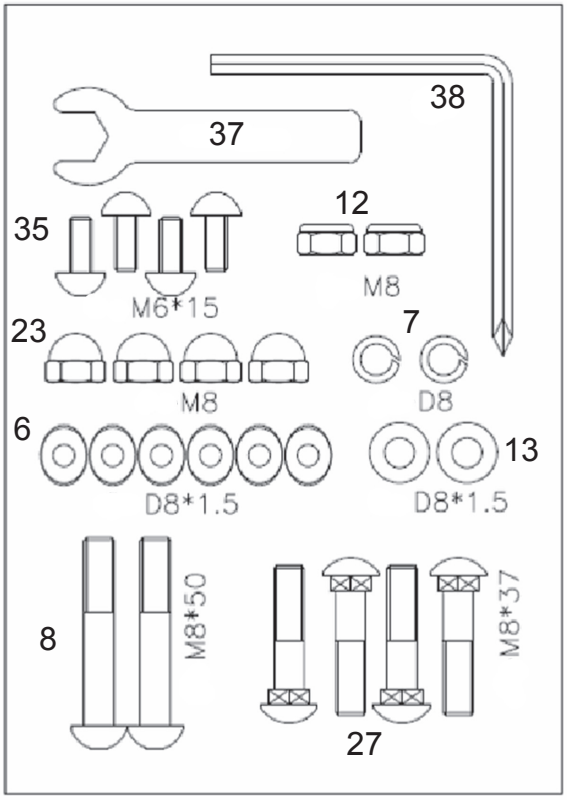
❒ Plaats het apparaat op een geschikte plek met voldoende vrije ruimte aan alle kanten.

❒ Leg voor het monteren een deken of een stuk zeil op de vloer om die te beschermen.

- Om de montage voor u te vergemakkelijken vindt u in het hoofdstuk van alle schroeven, moeren en vulringen met bijbehorend onderdeelnummer uit de onderdelenlijst. De nummering bij de afbeeldingen in dit hoofdstuk komt ook overeen met de categorie ‘Nr.’ van de onderdelenlijst. Bovendien vindt u in dit hoofdstuk in de sectie ‘Schroeven’ een afbeeldingenoverzicht van de in desbetreffende stap voor de montage noodzakelijke schroeven en moeren.
- Gebruik het meegeleverde gereedschap (37 + 38) voor het aanhalen van de schroeven en moeren.

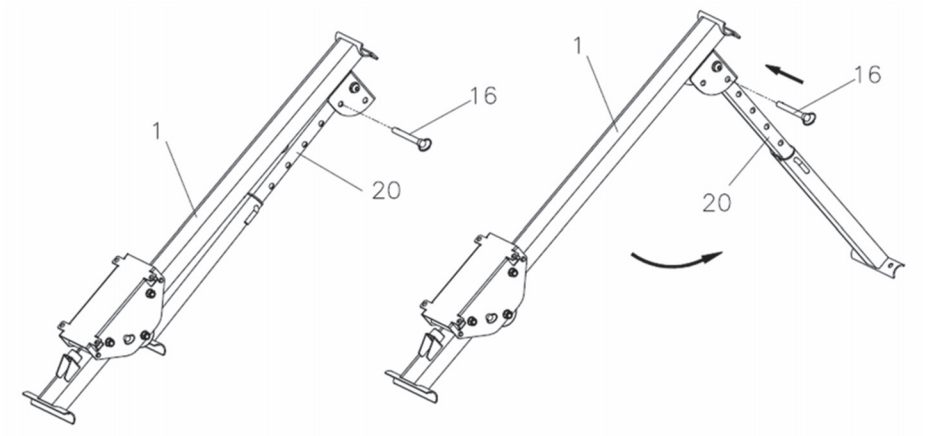
Materiaal

Het volgende materiaal hebt u nodig voor de montage van het apparaat:



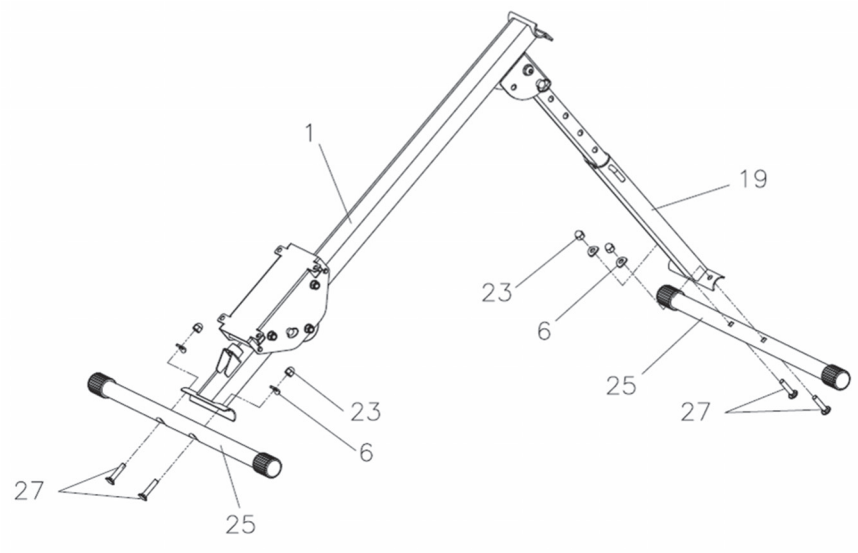
6 Gebogen vulringen (6x)
7 Veerring D8 (2x)
8 Inbusbout M8 x 50 mm (2x)
12 Zelfborgende moeren M8 (2x)
13 Vulring D8 x 1.5 mm (2x)
23 Dopmoer (4x)
27 Platkopschroef met vierkante basis M8 x 37 mm (4x)
35 Inbusbout M6 x 15 mm (4x)
37 Steeksleutel (1x)
38 Inbussleutel (1x)

Stap 1:



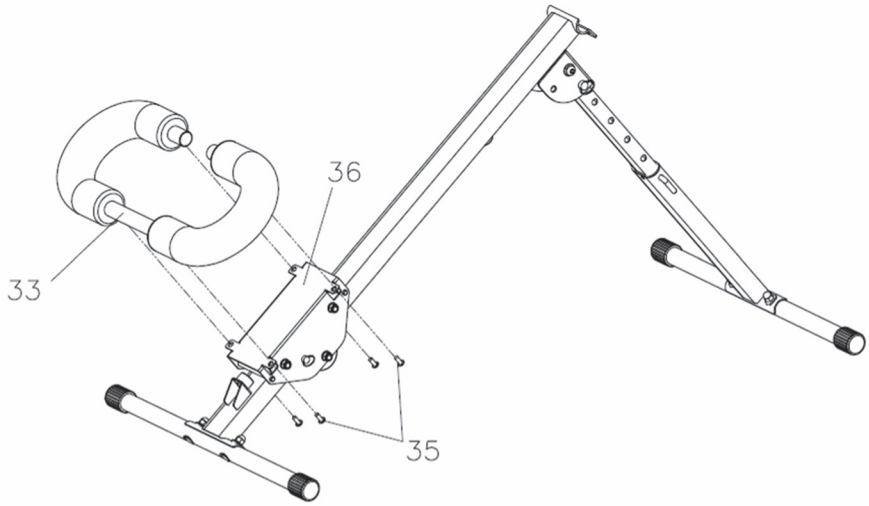
Trek de borgpen (16) uit het hoofdframe (1). Klap de standvoet (19) met geperforeerde stang (20) uit. Steek de borgpen weer in de verbinding van het hoofdframe en geperforeerde stang.

Stap 2:



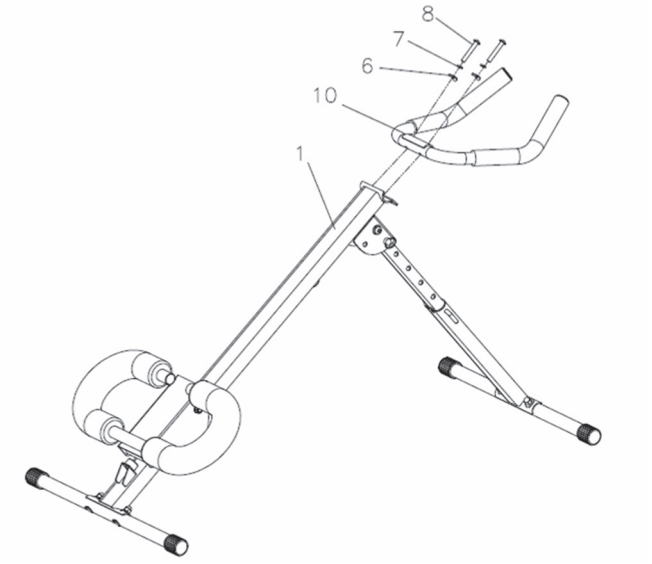
Schroef de dwarsstangen (25) voor en achter met behulp van de platkopschroeven met vierkante basis (27), van de gebogen vulringen (6) en van de dopmoeren (23) aan het hoofdframe (1).

Stap 3:



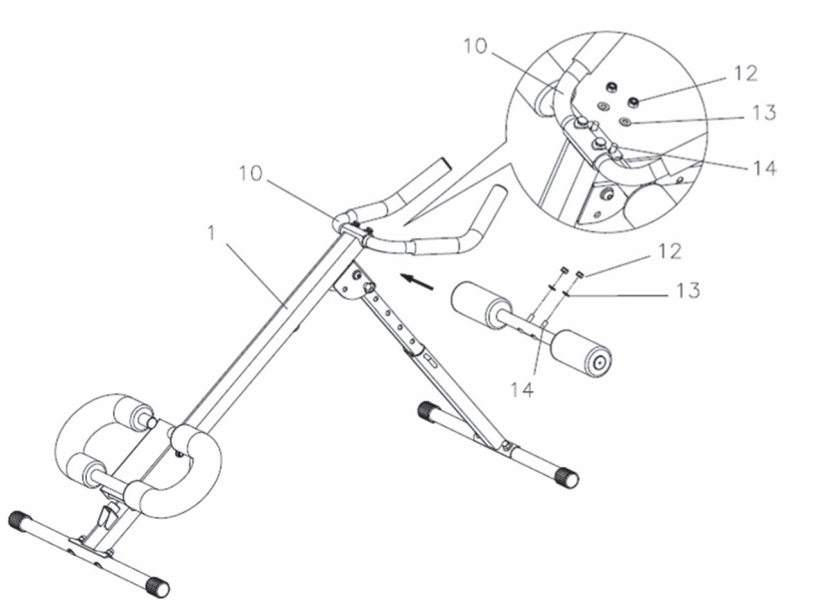
Schroef de gebogen stang voor het kniekussen (33) met behulp van inbusbouten (35) op de glijder.

Stap 4:



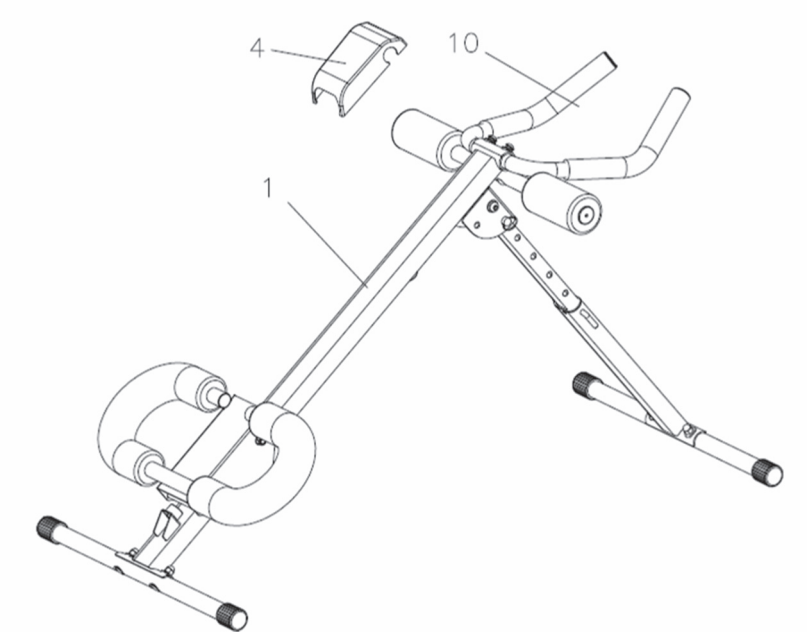
Schroef de handgreepstang (10) met behulp van inbusbouten (8), van de veerringen (7) en van de gebogen vulringen (6) op het hoofdframe (1).

Stap 5:



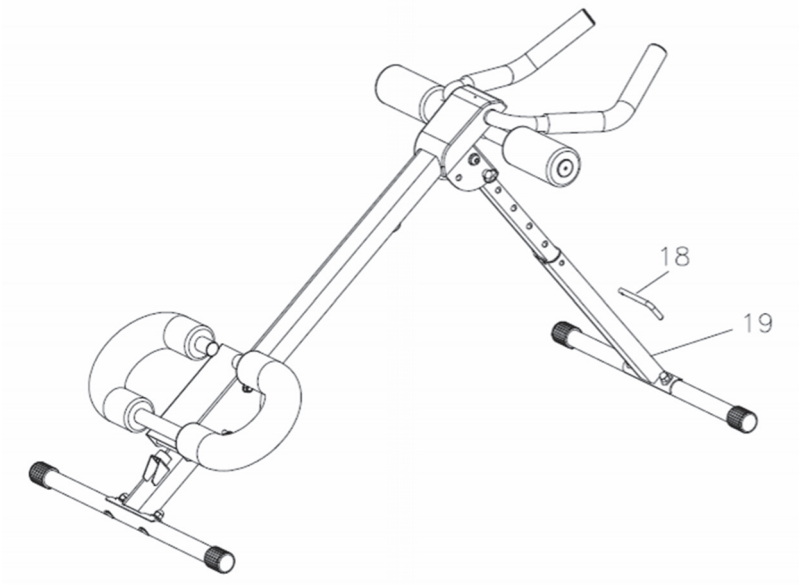
Bevestig de armsteunen (14) onder de handgreepstang (10) met behulp van de zelfborgende moeren (12) en van de vulringen (13).

Stap 6:



Plaats de afdekking van het hoofdframe (4) op het hoofdframe (1). Hij moet hoorbaar vastklikken.

Stap 7:



Verwijder de gehoekte borgpen (18) en stel de gewenste standvoethoogte in met behulp van de geperforeerde stang (20).

Gebruik

OPGELET!

- ❒ Controleer vóór elk gebruik of het apparaat correct is gemonteerd, de standvoet correct is geplaatst en de borgpen voor het vergrendelen van de hellingshoek is geplaatst!
- ❒ Controleer het apparaat op slijtage, elke keer voordat u het in gebruik neemt.
- ❒ Onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- ❒ Zorg voor voldoende pauzen tussen de trainingseenheden.
- ❒ Draag voor het trainen geschikte kleding (bijv. een trainingspak). Belangrijk is dat de kleding gemakkelijk zit en ademend is.
- ❒ Train nooit met een volle maag. Neem ongeveer één uur vóór en ná de training geen maaltijden tot u.
- ❒ Gevaar voor verwondingen! Ga niet trainen, wanneer u al moe en uitgeput bent.
- ❒ Houd in gedachten dat uw lichaam bij sportieve inspanningen vocht nodig heeft. U moet aan deze behoefte ook gehoor geven.
- ❒ Doe voordat u aan de training begint, altijd een warming-up (zie sectie 'Vóór de training') om het risico op blessures te verminderen.
- ❒ Doe na de training altijd strekoefeningen (zie sectie „Na de training“) om de bloedsomloop langzaam weer tot rust te brengen.

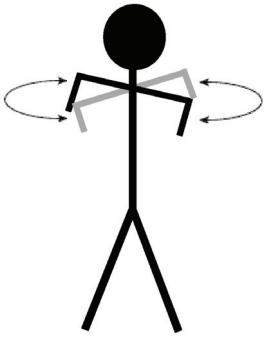
- Houd steeds in gedachten dat training heel bevorderlijk voor uw gezondheid kan zijn, zolang u zich aan de belangrijkste regels houdt. Het gaat er niet om even snel een paar oefeningen te doen, maar om regelmatig en gedurende langere tijd te trainen.
- Om de moeilijkheidsgraad te verhogen kunt u de hellingshoek van het hoofdframe verstellen. Beginners adviseren wij om een vlakke hellingshoek in te stellen en de moeilijkheidsgraad geleidelijk te verhogen.
- Neem s.v.p. het volgende in acht: verwijder voor gebruik de fixeerpen (24) uit de glijder (36) en vergrendel de glijder na gebruik weer met de fixeerpen aan het hoofdframe.

Vóór de training

Een warming-up dient per definitie deel uit te maken van elke sportactiviteit. De warming-up activeert alle fysieke en psychische elementen van het prestatievermogen dat daardoor wordt vergroot. Bovendien reduceert een warming-up het risico op lichamelijk letsel. Met de volgende oefeningen warmt u grote spiergroepen op door beweging.

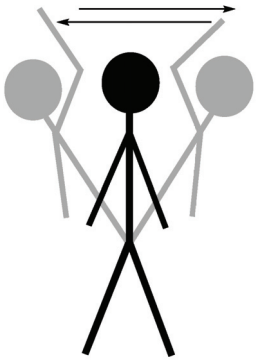
Joggen

Loop ongeveer 5-10 minuten losjes op de plek of door de ruimte. Bouw tussendoor afwisselend een paar draai- en huppelsprongen in.



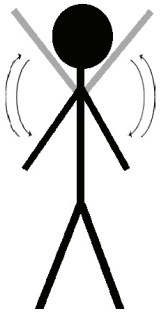
Bovenlichaam draaien

Plaats uw voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Kijk naar een vast punt voor u en houd het bovenlichaam recht. Til uw armen zijdelings omhoog en buig de ellebogen. Draai nu het bovenlichaam zover mogelijk langzaam afwisselend naar links en naar rechts. Blijf steeds naar hetzelfde punt kijken. Let erop op dat u niet te ver doordraait, om lichamelijk letsel te voorkomen. Probeer deze oefening uit te voeren met een dynamisch ritme. Duur: minstens 30 seconden.



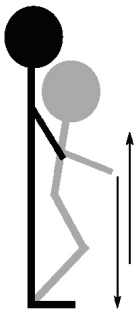
Zijwaartse buigingen

Plaats uw voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Kijk naar een vast punt voor u en houd het bovenlichaam recht. Buig nu het bovenlichaam zover mogelijk langzaam afwisselend naar links en naar rechts. Beweeg daarbij tegelijkertijd steeds de andere arm tot boven het hoofd. Blijf steeds naar hetzelfde punt kijken. Let erop dat u steeds met beide voeten stevig op de vloer blijft staan en niet te ver opzij buigt, om lichamelijk letsel te voorkomen. Probeer deze oefening uit te voeren met een dynamisch ritme. Duur: minstens 30 seconden.



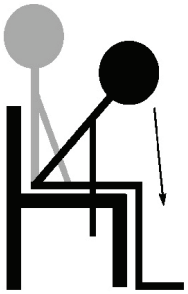
Armzwaaien

Plaats uw voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Kijk naar een vast punt voor u en houd het bovenlichaam recht. Hef beide gestrekte armen langzaam voor u omhoog en maak een grote cirkel, door uw armen boven uw hoofd naar achteren te leiden. Blijf steeds naar hetzelfde punt kijken. Probeer deze oefening uit te voeren met een dynamisch ritme. Herhalingen: 5-10 keer omhoog en weer omlaag.



Kniebuigingen

Plaats uw voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Kijk naar een vast punt voor u en houd het bovenlichaam recht. Buig en strek langzaam de knieën. Blijf steeds naar hetzelfde punt kijken. Let op dat u uw rug recht houdt en dat beide voeten stevig op de vloer staan. Gebruik uw armen eventueel om uw evenwicht te bewaren, door ze recht vooruit te steken. Herhalingen: 5-10 keer.



Voorover buigen

Ga rechtop op een stoel zitten en plaats de voeten iets verder dan schouderbreedte uit elkaar. Buig langzaam voorover en houd deze positie ongeveer 3-5 seconden vast, voordat u zich rustig weer opricht. Laat daarbij beide armen losjes hangen. Let erop dat u uw rug recht houdt en niet te ver voorover buigt, om lichamelijk letsel te voorkomen. Herhalingen: 3-10 keer.

Training

1. Indien nog niet gebeurd, richt de standvoet op en plaats het apparaat op een geschikte plaats. Let erop dat de standvoet goed is vergrendeld voordat u het apparaat betreedt.
2. Stel de hellingshoek van de standvoet in en vergrendel hem met de borgpen. **Neem s.v.p. het volgende in acht: hoe steiler de hellingshoek, hoe moeilijker de training. Beginners adviseren wij om een vlakke hellingshoek in te stellen en de moeilijkheidsgraad geleidelijk te verhogen.**

3. Kniel op de kniekussens, steun met uw armen op de beklede armsteunen en houd u vast aan de handgrepen.

4. Trek meerdere malen de knieën naar uw lichaam en train uw buik, benen, armen, rug en billen gelijktijdig.

Na de training

Doe na elke training de volgende strekoefeningen.

Kuiten

1. Steun met beide handen tegen een muur.
2. Plaats het rechterbeen in hoek vooruit, houd het linkerbeen gestrekt.
3. Druk de hak van de linkervoet langzaam op de vloer.
   Houd deze stand ongeveer 15 – 20 seconden aan.
4. Wissel de stand van de benen en herhaal de oefening.

Voorkant van het dijbeen

1. Steun met de rechterhand tegen de muur.
2. Pak de linkervoet zoals afgebeeld beet met de linkerhand en trek de voet langzaam richting de bil.
3. Houd deze stand ongeveer 15 – 20 seconden aan.
4. Herhaal de oefening voor het andere been.

Zijden

1. Ga rechtop staan.
2. Leg de linkerarm achter het hoofd.
3. Pak met de rechterhand de linker elleboog vast.
4. Trek de elleboog iets naar rechts en buig tegelijkertijd het bovenlichaam in een rechte lijn mee naar rechts. Kantel de heupen niet.
5. Houd deze stand ongeveer 15 – 20 seconden aan.
6. Herhaal de oefening voor de andere kant.

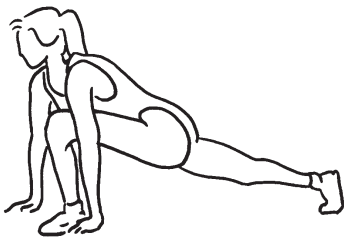
Rug

1. Ga plat op uw rug liggen.
2. Leg zoals afgebeeld het rechterbeen over het linker.
3. Druk de rechterknie voorzichtig naar de vloer. Zorg ervoor dat uw schouders niet los komen van de vloer.
4. Houd deze stand ongeveer 15 – 30 seconden aan.
5. Herhaal de oefening voor de andere kant.

Binnenkant van het dijbeen

1. Ga op de grond zitten.
2. Pak beide hakken vast en druk de voetzolen tegen elkaar.
3. Buig met doorgestrekte rug licht naar voren en druk de knieën in de richting van de vloer.
4. Houd deze stand ongeveer 15 – 30 seconden aan.

Het hele been



1. Ga op uw hurken zitten en leg de handen parallel aan de voeten plat op de vloer.
2. Strek het rechterbeen zoals afgebeeld naar achteren. Zorg ervoor dat de voorste voet met een rechte hoek onder het scheenbeen blijft staan.
3. Probeer het achterste been doorgestrekt te houden zonder met de knie de vloer te raken.
4. Houd deze stand ongeveer 15 – 30 seconden aan.
5. Herhaal de oefening voor het andere been.

Schouders/rug

1. Ga met rechte rug in kleermakerszit op de vloer zitten.
2. Vouw de handen en strek de armen uit boven het hoofd.
3. Houd de rug recht en kijk recht vooruit.
4. Houd deze stand ongeveer 15 – 30 seconden aan.

Reinigen en opbergen

OPGELET!

- ❒ Sproei geen reinigingsmiddelen rechtstreeks op het apparaat.
- ❒ Verplaats het apparaat nooit als de borgpennen zijn verwijderd of bouten zijn losgedraaid!
- ❒ Gebruik voor het reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het oppervlak beschadigen.

Reinigen

Reinig het apparaat uitsluitend met een vochtige doek en een beetje mild reinigingsmiddel.

Opbergen

- Bewaar het apparaat op een droge plaats.
- Voor het ruimtebesparend opbergen kunt u de standvoet inklappen. Til het apparaat daartoe bij de armsteunen omhoog, trek de borgpen (16) eruit en klap de standvoet (19) met de geperforeerde stang (20) om. Plaats de borgpen weer terug.

Technische gegevens

Artikelnummer:	Z 00161
Model:	SP14110
Maximaal gebruikersgewicht:	100 kg
Gewicht van het apparaat:	ca. 9 kg
Maten (opgebouwd):	1195 x 545 x 750 mm
Maten (samengeklapt):	1250 x 190 x 545 mm

CE

Het apparaat is overeenkomstig EN ISO 20957-1:2013; EN 957-2:2003 klasse H (H=Heimgebrauch (thuisgebruik))

Afvoeren

Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af en breng deze naar een recyclepunt. Verwijder ook het apparaat op milieuvriendelijke wijze. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.

Klantenservice / importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) Niet gratis.

Alle rechten voorbehouden.

Platz für Ihre Notizen • Room for Your Notes
Place pour prendre des notes • Ruimte voor uw notities